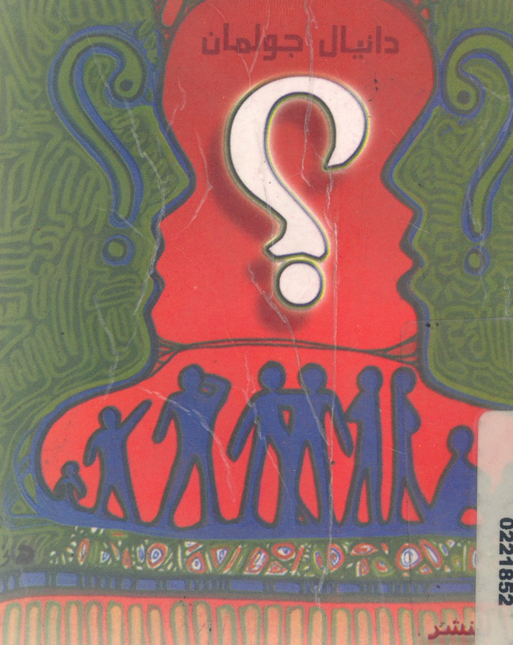
ذكاء المشاعر

الذكاء الأنفعالي

ترجمة د\ هشام الحناوي



نشر
توزيع

ذكـــاء المشاعـــر

الكتاب : ذكاء المشاعر

ترجمة : د. هشام الحناوى

المؤلف : دانيال جولمان

الناشــر : هلا للنشر والتوزيع

٦ ش الدكتور حجازى ـ الصحفيين ـ الجيزة

تليفــون : ٣٠٤١٤٢١ / تلفاكس : ٣٤٤٩١٣٩

رقم الإيــداع : ٥٧٥٦/ ٩٩

الترقيم الدولى : 5 - 39 - 5764 - 977

طبع وفصل ألوان : عربية للطباعة والنشر

العنوان : ٧& ١٠ شارع السلام ـ أرض اللواء ـ المهندسين

تليفون : ٣٢٥٦٠٩٨ـ٣٢٥١٠٤٣ ـ فاكس : ٣٢٩١٤٩٧

الطبعة الأولى

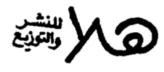
١٤٢٠ هـ ـ ٢٠٠٠ م

الغلاف للفنان : هانى الأشقر

ذكـاء المشاعـر

تأليف : دانيـال جولمان
ترجمة : د . هشام الحنـاوى

الناشـر



المشاعر تعود بقوة
وعلينا أن نمنحها الذكاء

مقدمة المترجم

يقول إرازموس : يقف [العقل] بمفرده في مواجهة اثنين من الطغاة هما الرغبة والغضب ، وقدرته على السيطرة على هاتين القوتين معاً تتضح لنا بقوة من الحياة التي نراها حولنا . فالعقل لا يفعل إلا ما يقدر عليه وهو أن يبح صوته في تكرار أحكام الفضيلة بينما تدفعه القوتان الأخريان إلى شنق نفسه ويتزايد صخبهما وعدائيتهما إلى أن تجهدا هذا الحاكم وتدفعانه إلى الاستسلام والتسليم .

ويصف لنا فرويد شيئاً مشابهاً بأن هناك دافعين أساسيين للبشر هما إيروس وزاناتوس (الحياة والموت/الرغبة والغضب) . وتعمل هاتان القوتان بجموح داخل اللاشعور ، ومن موقعهما الخفي تحكمان معظم تصرفاتنا .

وهذه النظرة ليست جديدة ، فالحس الشائع والفلسفات السياسية والقانونية، والتربية والأسرة وحتى نظرة الأشخاص إلى مشاعرهم وانفعالاتهم يحكمها نفس التشكك تجاه الانفعالات كقوى جامحة مستعدة للانفجار دائماً لتدمر حياة الشخص وعقلانيته وحكمه السليم على الأمور ، بل وقد تصل به إلى الجنون ، وكأن المشاعر والأهواء لا تعمل

إلا كشيطان يوسوس للإنسان نحو تدمير نفسه والآخرين. وأنها خالية من الحكمة أبدا ولا يمكن لها أن تتصف بالذكاء الذي يجعلها تعمل في صالح الإنسان والمجتمع والحياة .

ويقول فرويد أن المجتمعات قد اضطرت لأن تفرض قيودا خارجية تجمح موجات الانفعالات المفرطة التي تفيض داخلها بحرية .

والتاريخ البشري هو تراث الأمم والجماعات ، ليس فقط في مواجهة قوى الطبيعة والسيطرة عليها من خلال العمل والإنتاج، لكن أيضاً في مواجهة هذه الفيوض من المشاعر الجامحة ، ومعظم المؤسسات الاجتماعية الأساسية كالأنظمة السياسية والقانونية والأسرة والمدرسة تهدف بشكل أقل لتعليم الأشخاص مهارات التفكير والعقلانية؛ ويكون تركيزها الأكبر على أن تجمح وتردع وتقمع الانفعالات الزائدة والأطماع والشهوات حفاظاً على العقلانية والنظام .

ومضى الآن أكثر من قرن على دخول علم النفس إلى ميدان العلوم المستقرة، وظل إلى وقت قريب ملتزماً بموضوعية متحفظة كانت تميز العلوم جميعاً في القرن التاسع عشر — وللمفارقة فإن هذه النظرية المعرفية ذاتها قد تغيرت منذ بداية القرن مع الفيزياء غير الكلاسيكية وعلوم الكم ، أي العلم الذي يدرس المواد غير الحية ، لكنها ظلت مسيطرة في علوم الأحياء وبشكل مسرف في علم النفس وفي العلوم الأخرى التي تدرس الإنسان . ولكي يحتفظ علم النفس بموضوعيته هذه أخذ يركز على الجوانب " العقلانية " من الإنسان متجاهلاً المشاعر والانفعالات — إلا

من حيث مردودها الفسيولوجي كتسارع ضربات القلب والعرق وغير ذلك . وكانت بدايات علم النفس مع نظريات التعلم، والمحاكاة الشهيرة بالتجارب على متاهات الفئران وأقفاص القطط الذكية والقردة ، وقد تأثرت النظرة العامة في علم النفس بظهور اختبارات معامل الذكاء والتي قسمت البشر إلى مرتفعي ومنخفضي الذكاء ؛ يتبوأ الأولون الأماكن الهامة في المجتمع بينما الآخرون لا تبقى لهم إلا أدوار هامشية. وقد توغلت هذه النظرة في كل أركان المجتمعات وأصبحت القدرات الفطرية والموروثة – خاصة المهارات اللفظية والحسابية – هي التي تحدد مصير الإنسان منذ ولادته ، وظهر ما يشبه الاتفاق في المجتمع العلمي على أن مهارات الذكاء التعليمي – أي القراءة والحساب – التي تظهر منذ السنوات الأولى من الطفولة هي التي تؤهل الأشخاص للنجاح أو الفشل في الحياة .

وهذه النظرة التي اعتدنا أن نعتبرها بديهية خاطئة تماماً ، وتكذبها الإحصاءات المدققة وكذلك خبرات الحياة من حولنا . فمن المعروف للجميع أن من يتفوقون أثناء سنوات دراستهم لا يكونون بالضرورة ناجحين ومتفوقين في خضم الحياة، فكثير من يكون معامل ذكائهم عالياً بشكل كبير ويتعثرون ويفشلون ليس في حياتهم الأسرية وعلاقاتهم بالآخرين فقط ولكن أيضاً في مجال عملهم ، وآخرون يكون ذكاؤهم متواضع ويحققون نجاحات مبهرة ويحصلون على حب الجميع ورضاهم. بالطبع هناك عوامل أخرى هامة في النجاح منها الطبقة الاجتماعية والمحسوبية والتوسط وغير ذلك ، لكن هذه جميعاً عوامل عابرة وغير

أساسية وتتغير بتغير الزمن ، لكن هناك أشخاص نعرفهم جميعاً نشعر معهم بالرضا والراحة في صحبتهم ونشعر أنهم موهوبون بالفعل. في ذكاء آخر ومهارات أخرى أطلق عليها حتى أنصار معامل الذكاء أنفسهم الذكاء الاجتماعي ، لكن نظرتهم كانت أكثر قصوراً عن أن تحيط به . وهؤلاء الأشخاص الأذكياء اجتماعياً نراهم يتميزون بالإصرار والمثابرة والروح المرتفعة والإيمان بالذات حتى عند مواجهة الأزمات والإحباطات ويصلون إلى الآخرين ويتفهمونهم بل ويقودونهم نحو خيرهم جميعاً بأقصر الطرق ، وتكون لديهم قدرات كبيرة على تلطيف مشاعر الكدر في أنفسهم وفي الآخرين ؛ أشخاص تحب صحبتهم أو العمل معهم أو الاختلاط بهم في علاقات حميمة كالصداقة والحب والزواج ، ويكونون آباء وأزواج رحماء ، ومديرين بارعين. وكما سنعرف من الكتاب الرائع الذي بين أيدينا أنهم يكونون أيضاً أكثر اتزاناً وهدوءاً وسعادة ورضاً عن أنفسهم وأخيراً أكثر صحة من الناحية الجسدية.

ويطلق جولمان على هذه المهارات مصطلح ذكاء المشاعر ، ويتوغل بنا كمربي ومعلم محترف قدير في مادته ، بين الإنجازات العلمية التي تراكمت على مدى عشرين عاماً تقريباً هي عمر هذه العلوم التي تدرس المشاعر لنتعرف على الآليات المخية التي تفسر العلاقة بين المخ المفكر والمخ الانفعالي ، وتأثير هذه الآليات على الاندفاعات الانفعالية والحالات التي تنتابنا في الغضب والقلق والاكتئاب من ناحية ،وفي البهجة والسعادة والرضا من ناحية أخرى ، بلغة من أبسط وألطف ما قرأت ، ويفتح للكثير من القراء باباً كان يصعب عليهم دخوله من قبل لفهم عمل

هذه الكتلة الصغيرة من الخلايا العصبية التي أنشأت الحضـــارة والفكـــر والفن .

وينتقل بنا جولمان للتعرف على جوانب ذكاء المشاعر لنفهم الفـــارق بينه وبين معامل الذكاء والسبب الذي يجعل هذه المهارات أهم بكثير مـــن الذكاء التعليمي؛ ليس فقط في علاقاتنا بأنفسنا وبـــالآخرين أو حـــتى في النجاح في العمل والإدارة والقيادة بل حتى في مجـــال التعليـــم نفســـه . وسنرى كيف أن الدافعية والقدرة على فهم مشاعر الـــذات والآخريـــن والمثابرة والسيطرة على الأهواء وليس قمعها تـــؤدي إلى فـــروق هامـــة ومؤثرة في الحياة . وسنرى في كل لحظة أن هناك إمكانيات لم نكن نراهـــا تفتح لنا أبواباً جديدة من الأمل والعمل على تطوير حياتنا والحيـــاة مـــن حولنا .

وتنتقل الرحلة إلى محطة أخرى بأن نتعرف على الجوانـــب التطبيقيـــة لذكاء المشاعر في المترل والإدارة وتأثير التعامل مع المشاعر بذكاء علـــى الحالة الصحية. وأحب هنا أن أذكر أن لي خبرة بحثية في دراسة أجريتـــها عن دور العوامل النفسية والاجتماعية في نشوء سرطان الثدي لدى عينـــة من النساء المصريات. ولن أخفي أن حجم الدور الذي تلعبه الســـمات الشخصية في نشوء السرطان قد أدهشني ، وأحزنني ألا يكـــون لدينـــا التوعية الصحية التي تطلع النساء المصابات والمعرضات للإصابـــة بهـــذا المرض على التغيرات البسيطة التي يمكنهن عملها مبكـــراً للوقايـــة مـــن الإصابة أو الانتكاس. ويمكن لمن يرغب في التعرف على النتائج بشـــكل

مفصل أن يطلع عليها في مكتبة الدراسات العليا بمركز الطب النفسي في جامعة عين شمس؛ وهي تحت عنوان:

Psychosocial Profile of a Sample of Egyptian Female Patients with Breast Cancer.

بعد ذلك ينتقل بنا جولمان إلى الضريبة التي ندفعها من الجهل بالمشاعر وكيف أن حياتنا في مجملها قد تتأثر بالعجز عن استغلال نوافذ الفرص التي تمنحها لنا الفترات الحرجة في الطفولة ؛والتي إذا استغلت جيداً تجعلنا أكثر رضاً وسعادة واتزاناً وإنتاجاً وتأثيراً في حياتنا وحياة الآخرين .

وينتهي بنا الكتاب أخيراً إلى الطرق التي يمكننا أن نربي بها هذه المهارات في أطفالنا من الأجيال التي على وشك الانجراف في هاوية من مخاطر المخدرات والجنوح للعنف والجريمة والجنس العشوائي ، والأخطر هو توريث هذا الدمار واليأس والاكتئاب للأجيال التي تليها كتراث يهدد بإنتهاء حضارتنا .

وأحب أن أذكر أن هذا الكتاب لا يقلل من الدور الذي تلعبه العقلانية والتفكير والمعرفة في الحياة ، لكنه فقط يفتح الباب للتكامل مقابل الصراع بين الفكر والمشاعر ، من أجل حياة أكثر إنتاجاً وأكثر إنسانية وأقل قلقاً واكتئاباً.

د.هشام الحناوي

١٩٩٩/١٠/٢٠

عقبة أرسطو

من السهل علي الإنسان أن يغضب لكن ما ليس سهلاً هو أن يتوجه الغضب نحو الشخص المناسب بالدرجة المناسبة وفي الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

أرسطو- أخلاقيات آندروماخوس

كانت الرطوبة لا تحتمل في ظهيرة ذلك اليوم من شهر أغسطس بمدينة نيويورك؛ ذلك النوع من الرطوبة التي تتبدى على وجوه الناس زهقاً واكفهراراً. كنت عائداً إلى فندقي وعندما صعدت الباص المتجه إلى شارع ماديسون أدهشني مشهد السائق؛رجل في منتصف العمر له ابتسامة حماسية حياني بمودة أثناء صعودي :"أهلاً بك كيف حالك؟"، وهي تحية ألقاها على كل من صعد إلى الباص أثناء مروره الزاحف، في الشوارع المزدحمة، لمنتصف المدينة. ولقد اندهش الركاب جميعاً مثلما حدث لي ولم يرد إليه التحية إلا قليلون فروا من حصار المزاج الكئيب لذلك اليوم.

لكن حدث تحول بطئ بدا كالسحر أثناء مرور الباص في الزحام؛ فقد بدأ السائق في سرد تعليق مستمر ومبهج علينا عن المشاهد التي تمر حولنا؛ المبيعات الخلابة في ذلك المتجر والعرض الرائع في المتحف ؛ وهل سمعتم عن الفيلم الجديد الذي سيعرض في سينما هذا الحي؟. ولقد كانت

سعادته بما تقدمه المدينة من إمكانات معدية؛ فعند نزول الركاب من الباص كانوا قد تخلصوا جميعا من الدرقة الكئيبة التي أحاطتهم عند وصولهم؛ لذلك عندما كان السائق يصيح بهم "وداعاً ويومكم سعيد" كان الجميع يجيبه بابتسامة.

ولقد ظلت هذه الذكرى معي إلى ما يقرب من العشرين عاماً؛ فوقتها كنت قد انتهيت لتوي من رسالتي للدكتوراه في علم النفس. وفي هذا الوقت لم يكن علم النفس يكاد يهتم بكيفية حدوث مثل هذه التحولات. ولم تكن العلوم النفسية تعرف الكثير عن آليات المشاعر، لكنني تخيلت هذا الفيروس من الشعور الطيب ينتشر عبر المدينة ويحمله ركاب الباص، ورأيت السائق شبيهاً بضابط إيقاع مدني أو كساحر في قدرته على تحويل التوتر الكئيب للركاب؛ فيلطف عن القلوب ويفتحها للحياة بعض الشيء.

وعلى النقيض من هذا نقرأ هذه المقتطفات من صحيفة أسبوعية:

- في إحدى المدارس المحلية ثار طفل في التاسعة وقام بصب الدهان على مقاعد المدرسة وأجهزة الحاسب والطابعات، كما خرب سيارة تقف في ساحة الانتظار. السبب: أطلق عليه بعض زملائه في الصف الثالث لقب "غلام" وأراد أن يستعرض أمامهم.

- أصيب ثمانية من الصغار بعد حادث صدام غير متعمد بين جمع من المراهقين أثناء تدافعهم للخروج من أحد أندية الراب انتهى بأن أخرج أحد المتزاحمين مسدساً آلياً عيار٣٨، وأخذ في إطلاق الرصاص على الآخرين. ويذكر التقرير أن هذا النوع من الحوادث - أي

إطلاق الرصاص بعد استخفافات بسيطة تفسر بأنها دليل على الإستهانة- قد انتشر مؤخراً في كل أنحاء الوطن.

• ذكر أحد التقارير أن ٥٧% من حوادث القتل التي يكون عمر ضحاياها أقل من ١٢سنة تتم على يد أحد الأبوين أو أزواجهما، وفي نصف الحالات تقريباً يقر الآباء أنهم لم يقصدوا سوى " تأديب أبنائهم". ويبدأ الضرب القاتل بعد "مشاغبات" كأن يقوم الطفل بإغلاق التليفزيون أو البكاء أو تلويث الحفاضات.

• تتم الآن محاكمة شاب ألماني قتل خمس من النساء والفتيات الأتراك حيث أطلق عليهن الرصاص أثناء نومهن؛ وقد صرح باعتباره من النازيين الجدد أن الأجانب هم سبب عدم تمكنه من إيجاد عمل ومعاقرته للخمور وحظه العاثر؛ لكن بصوت خافت ولا يكاد يسمع قال" أنا لا أستطيع أن أوقف نفسي عن الندم عما فعلته؛ وكم أشعر بالخجل من ذلك".

كل يوم تأتينا الأخبار بالكثير من هذه التقارير عن تحلل الحضارة والأمن؛ وعن الهجمات المسعورة للإندفاعات الدنيئة. إلا أن هذه الأخبار تنعكس علينا على المدى البعيد إحساساً متنامياً بمشاعر لا نستطيع أن نسيطر عليها في حياتنا وحياة من حولنا؛ فلا أحد بعيد عن هذه الثورات الشاذة التي يتبعها الندم، فهي تؤثر في حياتنا جميعاً بطريقة أو بأخرى.

وفي العقد الماضي كان هناك مد متزايد من مثل هذه التقارير التي تبين انتشار المشاعر العبثية واليأس والتسرع داخل أسرنا ومجتمعاتنا وحياتنا

الجماعية.فهذه السنوات قد شهدت فيضاً من الغضب واليأس سواء لدى الأطفال الذين يتركون وحدهم مع جليسة أطفال يشاهدون التليفزيون؛ أو الأطفال الذين يتعرضون للهجر أو للإهمال أو الانتهاك أو القبح المعتاد لعنف الأزواج. ويمكننا أن نتعرف على هذا الهزال في المشاعر من الأرقام التي تبين حدوث قفزة في عدد حالات الاكتئاب على مستوى العالم والمد المتزايد من حالات العنف- كما يظهر من تزايد عدد المراهقين الذين يحملون أسلحة نارية في المدرسة أو عدد المشاجرات التي تنتهي بإطلاق الرصاص أو المذابح التي يقوم بها موظف ساخط يقتل زملاءه السابقين. وفي العقد السابق أيضاً دخلت عبارات إلى لغتنا الشائعة مثل الانتهاك الانفعالي أو القتل بالصدفة أو الضغوط التالية للصدمة كما انتقل شعار اللحظة من بهجة "فلأحيا يوماً جميلاً" إلى مشاكسة "سأصنع يومي".

وهذا الكتاب معد لفهم أشياء لا يحكمها المنطق؛ فقد تتبعت بحكم عملي كعالم نفس وفي العقد الأخير كصحفي في النيويورك تايمس التطورات في المعرفة العلمية حول العالم اللاعقلاني . ومن هذا المنطلق واجهني إتجاهان متضادان صدمني الأول بالكارثة المتزايدة في حياتنا العاطفية الجماعية بينما يقدم الآخر بعض العلاجات المبشرة.

لماذا الآن هذا البحث

على الرغم مما شهده العقد الماضي من أحداث سيئة إلا أنه قد شهد أيضاً مداً غير مسبوق من الدراسات العلمية حول المشاعر ؛ أهمها هي تلك الخاصة بتصوير المخ أثناء عمله. وقد تمكننا لأول مرة أن نتعرف على ما قد أعتبر طويلاً سراً خبيئاً ؛ أي كيف تعمل بدقة هذه الكتلة المعقدة من الخلايا عندما نفكر أو ننفعل وعندما نتخيل أو نحلم. وتمكننا هذه المعارف العصبية أن نفهم أكثر من أي وقت مضى كيف تدفعنا مراكز المخ إلى الثورة أو الدموع وكيف يمكننا أن نوّجه الأجزاء العتيقة من المخ للخير أو الشر ؛ فهذه هي الأجزاء التي قد تدفعنا للحب أو الحرب. وقد مكنّنا هذا الفهم الواضح وغير المسبوق عن نجاح الانفعالات أو فشلها إلى التعرف على علاجات حديثة لأزمتنا الانفعالية الجماعية.

وقد انتظرت إلى أن يتجمع من الحصاد العلمي ما يكفي لإعداد مثل هذا الكتاب، وقد أتت هذه المعارف متأخرة لأن الأبحاث العلمية قد استهانت طويلاً بدور المشاعر في الحياة العقلية مما جعل الانفعالات كقارة مجهولة بالنسبة لعلوم النفس. ووسط هذا الفراغ اندفع طوفان من كتب المساعدة الذاتية والتي تقدم نصائح مخلصة لكنها لا تقوم في أفضل الحالات إلا على الخبرة الإكلينيكية دون أي أساس علمي راسخ. والآن يستطيع العلم أخيراً أن يجيب بثقة على هذه الأسئلة الملحة والمحيّرة المتعلقة

بأكثر الأجزاء لاعقلانية في النفس، وأن يخطط بدقـــة معقولـــة ملامـــح القلوب البشرية.

ويعتبر هذا التخطيط تحدياً كبيراً لمن ينظرون إلى الذكاء نظرة ضيقـــة ويرون أن معامل الذكاء منحة فطرية لا تتغير بخبرات الحياة؛ وأن معظـــم مصيرنا يتحدد بهذه القدرات. ومثل هذه النظرة تتجاهل الأسئلة الأهـــم: ما الذي يمكن لنا أن نفعله كي يتحسن مصير أطفالنا؟ ما هي العوامل التي تجعل بعض أصحاب معاملات الذكاء المرتفعة يصيبهم التعثر في حيـــاتهم بينما يحقق آخرون ذكاؤهم متواضع نجاحات باهرة؟ أستطيع أن أجيـــب على هذه الأسئلة بأن هذا الاختلاف غالباً ما يرجع إلى القـــدرات الـــتي تسمى *ذكاء المشاعر* والتي تشتمل على :التحكـــم بـــالذات ، والهمـــة والإصرار ،والقدرة على دفع الذات؛ ويمكننا – كما سوف نرى لاحقـاً أن نعلم هذه المهارات لأطفالنا فنعطيهم بذلك فرصة أكـــبر لاســـتغلال المهارات الفكرية – أياً كانت_ التي يمنحها لهم قدرهم الوراثي.

والأهم من ذلك ، هناك بعض المسائل الأخلاقية الملحـــة؛ فنحـــن في وقت نرى به أن نسيج المجتمع يتحلل سريعاً ونرى الأنانيـــة والعنـــف والدناءة تهدد الطيبة في حياتنا الاجتماعية. ومن هنا تبدو أهميـــة ذكـــاء المشاعر في قدرته على الربط بين المشاعر والطباع والغرائز الأخلاقيـــة؛ فهناك أدلة كثيرة تبين أن مواقفنا الأخلاقية الأساسية في الحياة تنبع مـــن قدراتنا الانفعالية الكامنة: أولاً لأن الاندفاع هو الوسيط الذي تعمل مـــن خلاله كل الانفعالات . فكل انفعال بداخله بذرة التعبـــير عـــن نفســـه

بالأفعال، ولذلك نجد أن من تتحكم بهم مشاعرهم -ويفتقرون إلى التحكم بالذات- يعانون من عجز أخلاقي: فالقدرة على التحكم بالاندفاع هي أساس الإرادة والطبع؛ وكذلك نجد أن الإيثار يقوم على التقمص الانفعالي؛ أي القدرة على قراءة مشاعر الآخرين. فاللامبالاة تأتي عند فقدان الإحساس باحتياجات الآخرين وآلامهم. وإذا كان هناك موقفان أخلاقيان نحن أحوج إليهما فهما كبح الذات والتراحم.

هـذه الرحلـة

في هذا الكتاب ، أقوم بدور المرشد في رحلة تتوجه بين المعارف العلمية حول المشاعر ، وهي رحلة تهدف إلى فهم أشمل لأكثر اللحظات غموضاً في حياتنا وفي العالم من حولنا ، وستنتهي بنا الرحلة إلى فهم ما الذي يعنيه إدخال الذكاء إلى عالم المشاعر وكيف يحدث ذلك ، وهذا الفهم وحده قد يفيدنا نوعاً ما ، وإضافة الإدراك إلى عالم المشاعر لها تأثير يشبه تأثير المراقب على مستوى الكم في الفيزياء ، فهو يغير ما يتم مراقبته .

وتبدأ رحلتنا في جزئها الأول باكتشافات حديثة حول البناء الانفعالي للمخ الذي قد يفسر لنا أكثر اللحظات إرباكاً في حياتنا حين تطغى المشاعر على العقل ؛وفهم التفاعل بين أجزاء المخ التي تحكمنا في لحظات الثورة والخوف – أو لحظات العاطفة والمرح، وقد يبين لنا ذلك الكثير عن كيفية تعلمنا للعادات الانفعالية التي قد تعوق افضل النوايا ، وأيضا ما قد نفعله لنتحكم في إندفاعاتنا المدمرة أو الخادعة للذات ، والأهم هو أن المعلومات العصبية قد تتيح لنا نافذة فرص لتربية العادات الانفعالية لدى أطفالنا .

وفي المحطة التالية في رحلتنا ، أي الجزء الثاني من الكتاب ، سنرى كيف تؤثر الملكات العصبية الفطرية في حاستنا الأساسية في الحياة والتي

نسميها ذكاء المشاعر ، كالقدرة على التحكم في الاندفاعات الانفعاليـــة ، والقدرة على قراءة المشاعر الداخلية للآخرين وعلى التعامل بمرونة داخل العلاقات ، وكذلك القدرة التي عبر عنها أرسطو بالغضب من الشـــخص المناسب وبالدرجة المناسبة وفي الوقـــت المناســـب وللغـــرض المناســـب وبالطريقة المناسبة (والقارئ الذي لا يرغب في متابعة التفاصيل العصبيـــة ، يمكنه أن يبدأ مباشرة من هذا الجزء) .

وهذا الفهم الموسع للذكاء يضع المشاعر في مركز القدرات المفيـــدة للحياة. ويدرس الجزء الثالث بعض الاختلافـــات الـــتي تحدثـــها هـــذه القدرات، فهذه القدرات قد تحافظ لنا على علاقاتنا بمن نحب ؛وغيابها قـــد يفسد هذه العلاقات، وكذلك كيف أن قوى السوق التي تحكم عملنـــــا تضع أولوية غير مسبقة لذكاء المشاعر للنجاح في العمل ، وكيف تعـــوض المشاعر الضارة صحتنا الجسدية للخطر ، كما يحدث في التدخين الجماعي ، كما قد يساعد التوازن الانفعالي في حماية صحتنا وسلامتنا.

ويمدنا موروثنا الجيني بسلسلة من الإستعدادات الانفعالية التي تحـــدد مزاجنا لكن الدوائر العصبية المشاركة من المرونة لدرجة لا تجعـــل هـــذا المزاج محتوماً .

وكما سنرى في الجزء الرابع ، فإن الدروس الانفعالية الـــتي نتلقاهـــا أثناء طفولتنا في المترل والمدرسة تعدل من الدوائـــر العصبيـــة للمشـــاعر وتجعلنا أكثر أو أقل مهارة في قواعد ذكاء المشـــاعر ، وهـــذا يعـــني أن الطفولة والمراهقة تعتبر من نوافذ الفرص الحرجـــة لتكويـــن العـــادات

الانفعالية الهامة التي تحكم حياتنا .

والجزء الخامس ، يشرح المخاطر التي يتعرض لها من يفشلون أثناء نموهم في التمكن من عالم المشاعر ، كما يبين لنا كيف يؤدي العجز في ذكاء المشاعر إلى زيادة التعرض لطيف من المخاطر بدءاً من الاكتئاب أو العنف حتى اضطرابات الطعام والإفراط في المخدرات ، وسنرى أيضا كيف أن بعض المدارس الرائدة أخذت في تعليم أطفالها المهارات الانفعالية والاجتماعية للحفاظ على استقرارهم في حياتهم .

ولعل أكثر ما سيزعجنا في هذا الكتاب هو المعلومات التي استمدتها الدراسات المسحيّة من سؤال الآباء والمعلمين وأشارت إلى أن هناك اتجاها عالميا يرى ميل الجيل الحالي من الأطفال نحو ارتفاع الاضطرابات الانفعالية عن الجيل السابق ، فهم أكثر شعور بالوحدة والاكتئاب ، وأكثر غضبا وجموحاً ، وأكثر ميلاً للعصبية والقلق ، وكذلك أكثر اندفاعاً وعدوانية .

وإن كان ثمة علاج ، فأرى أنه يكمن في الطريقة التي نعد بها صغارنا للحياة، وحالياً ، نترك تربية مشاعر أطفالنا للصدفة وحدها مما يؤدي ذلك إلى حدوث كوارث متزايدة ؛ وأحد الحلول هي أن نعيد تقييم الدور الذي يمكن للمدرسة أن تقوم به في تربية الطفل من مختلف الجوانب بأن تجمع معاً القلب والعقل في الفصل الدراسي .

وسوف تنتهي رحلتنا بزيارة فصول مبتكرة تهدف إلى إعطاء الأطفال خلفية عن قواعد ذكاء المشاعر ، وأتوقع اليوم الذي ستشتمل فيه التربية

تلقائياً على غرس الكفاءات الإنسانية الأساسية كالوعي بالذات والتحكم بها والتقمص الانفعالي ، وفنون الإنصات وحل الصراعات والتعاون .

وفي كتاب أخلاقيات أندروماخية ، وهو البحث الفلسفي الذي قام به أرسطو عن الفضيلة والطباع والحياة الطيبة ، نجد التحدي الأساسي هو إدارة حياتنا الانفعالية بذكاء ، فأهواؤنا – حين ندربها جيداً – تمتلك الحكمة – وترشدنا في تفكيرنا وقيمنا وقدرتنا على البقاء ، ويرى أرسطو أن المشكلة ليست في الناحية الانفعالية لكن في ملائمة انفعالاتنا والتعبير عنها ، أى أن المشكلة هي كيف نضيف الذكاء لمشاعرنا ، والحضارة لشوارعنا والمبالاة إلى حياة مجتمعنا؟.

الجـــزء الأول

المخ الانفعالـى

= ١ =

وظيفـــة المشاعـــر

بالقلب وحده يرى الإنسان الحقائق ، فالعيون عمياء عن كل ما هـو أصيل.

أنطوان دي إيكسوبري
الأمير الصغير

أفكر في اللحظات الأخيرة من حياة جـــاري ومـــاري شونســـي ، الزوجان اللذان أخلصا حياهما لابنتهما أندريا البالغة من العمر ١١ عامـاً ،والتي أقعدها الشلل المخي على كرسي متحرك . كانت عائلة شونســـي على متن قطار أمتراك الذي تحطم وغرق في نهر بعد أن اصطدمت بارجـة بكوبري السكة الحديد بلويزيانا وأضعفته ، لم يفكر الأبوان لحظتها إلا في ابنتهما ، وبذلا كل ما استطاعاه من جهد لإنقاذها عندما اندفعت الميـــاه إلى القطار الغارق ، وفي لحظة قررا إخراج أندريا من النافذة نحـــو فريـــق الإنقاذ ، وبعدها لقيا حتفهما بعد الغرق التام للقطار[١] .

وقصة أندريا تعتبر مثالاً للحظات الشجاعة الأســـطورية للتضحيـــة الأبوية حين يقوم الأبوان بعمل بطولي لإنقاذ أبنائهم ، وهي اللحظات التي تكررت بلا شك مرات لا تحصى عبر الأزمنة التاريخية وقبـــل التاريخيـــة. ومرات كثيرة أثناء المسار الطويل لتطور سلالتنا ؛ ومن وجهة نظر علمـاء

بيولوجيا التطور ، تعمل التضحية الأبوية بالذات لصالح " إنجاح التناسل " من أجل عبور جينات الشخص إلى الأجيال التالية ، لكن من وجهة نظر الآباء الذين يكون ذلك قرارهم الأخير في لحظة الأزمة ،أن ذلك لا يدل على شئ سوى الحب .

ويدلنا هذا المثال الذي يبصرنا بقوة المشاعر ووظيفتها ، على دور الحب الإيثاري – وغيره من المشاعر – في حياتنا[٣]. ويرجح أن مشاعرنا العميقة وأهواؤنا وحنيننا تعمل كمرشد أساسي لنا ، وأن سلالتنا تدين بجزء كبير من بقائها لحكم هذه المشاعر على علاقاتنا الإنسانية، فالحب القوي وحده – كالرغبة في إنقاذ الطفل الحبيب – هو الذي قد يدفع الأب للتغلب على إندفاعاته نحو إنقاذ نفسه ، ومن منظور التفكير تعتبر التضحية بالذات غير عقلانية ، أما بمنظور القلب فهي العمل الوحيد الذي لا يجب فعل سواه .

ويشير علماء بيولوجيا الأعصاب إلى أسبقية القلب في الظهور على العقل عند تخمينهم السبب الذي جعل التطور يمنح المشاعر ذلك الدور المركزي في النفس البشرية ، ويقولون أن المشاعر ترشدنا عند مواجهة محن أو مهام أهم من أن تترك للفكر وحده: على سبيل المثال عند التعرض للخطر أو الفقدان الأليم ، أو في الإصرار على هدف ما رغم الإحباطات واختيار الزوج وتكوين الأسرة . ويمنح كل انفعال استعداداً خاصاً نحو فعل معين ، فكل الانفعالات تدلنا إلى الاتجاه الذي حقق نجاحا عند التعاملات السابقة مع هذه التحديات المتكررة في حياة البشر[٤].

وحيث أن هذه المواقف الأبدية قد تكررت كثيراً في تـــــاريخ تطورنـــا ، لذلك تأكدت قيمة مخزوننا الانفعالي لبقائنا بطبعها في الأعصاب كميـــول فطرية وآلية لقلوب البشر .

والنظرة نحو الطبيعة البشرية التي تتجاهل قوة المشاعر تعتبر قـــاصرة لدرجة محزنة وحتى تعبير " الإنسان العاقل " نفسه أي الجنس المفكر يعتبر مضللاً في ضوء التعميم والرؤية الجديدة لموقع المشاعر في حياتنـــا والـــتي يقدمها العلم حالياً. وكما تعلمنا من التجارب فإن المشاعر – كالفكر بـل وأكثر – تحسب كل التفاصيل عند صياغة قراراتنا وتصرفاتنـــا. ولقـــد تمادينا كثيراً في التأكيد على قيمة وأهمية كل ما هو عقلاني – أي كل مـــا يقيسه معامل الذكاء – في الحياة البشرية ، فالذكاء يصبح بلا قيمة عندمـا تستولي المشاعر على زمام الأمور .

حين تطغى الأهواء على العقل

هي حقاً مأساة ناتجة عن خطأ ، فلم تفعل ماتيلدا كرابتري -البالغة من العمر ١٤ عاماً- شيئاً سوى أنها كانت تداعب أبيها ، فعند عودة أبويها ذات صباح بعد زيارة أصدقاء ، خرجت فجأة من الحمام صارخة " باخ" ، ولم تفعل بعد ذلك شيئا آخر.

لكن بوبي كرابتري وزوجته كانا يعتقدان أن ماتيلدا تقضي الليل مع أصدقائها؛ لذلك عندما سمع بوبي ضجيجاً أثناء دخوله المنزل أحضر مسدسه عيار ٠,٣٥٧ وتوجه إلى حجرة ماتيلدا للتفتيش ، وعندما قفزت ابنته من الحمام أطلق عليها رصاصة في رقبتها ، وماتت ماتيلدا بعدها باثني عشر ساعة[٥].

فأحد موروثات تطورنا الانفعالي أن الخوف يحشدنا لحماية أسرنا من الخطر. وذلك هو ما دفع بوبي كرابتري لإحضار مسدسه وتفتيش المنزل بحثا عن الدخيل الذي ظن أنه يجوس خلاله ، والخوف أيضا هو الذي دفع كرابتري لإطلاق الرصاص دون أن يتبين على من يطلقه ، حتى قبل أن يتعرف على صوت ابنته ، وهذه الانفعالات اللاإرادية – كما يرى علماء بيولوجيا التطور – محفورة في جهازنا العصبي لأنها كانت تعني أثناء الفترة الطويلة والحرجة لمراحل ما قبل التاريخ الفارق بين النجاة أو الهلاك، والأهم أنها كانت تخدم الغرض الأساسي من التطور وهو حمل ذرية لها

نفس الاستعدادات الوراثية وهي مفارقة محزنة كما نرى من مأساة عائلة كرابتري .

لكن على الرغم من أن المشاعر قد كانت مرشداً جيداً أثناء تطورنا الطويل، إلا أن الواقع الجديد الذي قدمته الحضارة قد ظهر بشكل أسرع من أن يتكيف معه المسار البطيء للتطور ، وفي الحقيقة تعتبر القوانين والبيانات الأخلاقية الأولى كقانون حمورابي والوصايا العشر للعبرانيين، ومراسيم الإمبراطور أشوكا محاولات لتهذيب وإخضاع وترويض الحياة الانفعالية، وكما كتب فرويد في كتابه " الحضارة ومساوئها " يقوم المجتمع بفرض قواعد خارجية لإخضاع المشاعر الزائدة التي تفيض بشكل حر داخل المجتمع .

وعلى الرغم من هذه القيود الاجتماعية ، ما زالت الأهواء تطغى على العقل من آن لآخر ، وتنتج هذه الطبيعة الفطرية للبشر من البناء الأساسي للحياة العقلية ، فمن ناحية التصميم البيولوجي للدوائر العصبية الأساسية للانفعال ، نرى أن ما فطرنا عليه قد نجح مع ٥٠٠٠٠ جيلاً من البشر لكنه لم ينجح تماما مع الـ ٥٠٠ جيلاً السابقة وبصفة خاصة مع الأجيال الخمسين الأخيرة، وقد قامت قوى التطور البطيئة والمتأنّية التي شكلت مشاعرنا بعملها على مدى مليون عام ،لكن السنوات ال١٠٠٠٠ الأخيرة على الرغم من أنها شهدت تعاظماً كبيراً في الحضارة البشرية والانفجار السكاني من ٥ مليون إلى ٥ بليون نسمة ، لم تترك سوى أثراً ضئيلاً على القوالب البيولوجية للحياة الانفعالية.

ولا يتشكل تقديرنا لكل المواقف الشخصية ولاستجابتنا بالأحكام العقلية فقط أو بتاريخنا الشخصي ولكن أيضا بتاريخ أجدادنا السابقين، ويترك ذلك أحياناً لدينا استعدادات مأساوية كما رأينا في الأحداث المحزنة لأسرة كرابتري؛ وباختصار غالباً ما نواجه مشكلات ما بعد الحداثة بالمخزون الانفعالي الملائم لحاجات عصور بائدة، وهذه الأزمة تعتبر جزءاً جوهرياً من موضوع بحثنا .

الانـدفاع إلى الفعـل

في أحد الأيام الأولى للربيع كنت أقود سيارتي عبر الطريق السـريع لأحد الممرات الجبلية في كلورادو عندما سقطت الثلوج فجـأة وأظلـم الطريق لمسافة قليلة أمام السيارة؛ ولم أستطع أن أتبين شيئاً لأن الثلج قـد تكاثف وتحول إلى ظلمة بيضاء . ضغطت على كابح السيارة وشـعرت بالقلق يتدفق خلال جسدي وبدقات قلبي ترتعد داخلي.

وتنامي القلق إلى خوف حقيقي فانتحيت إلى جانب الطريق منتظـراً انتهاء تساقط الثلوج.بعد نصف ساعة توقفت الثلوج بالفعل واتضحـت الرؤية وتابعت طريقي لكني توقفت بعد عدة مئات من الياردات ؛حيـث كان أعضاء فريق الإسعاف يقدمون الخدمات الطبيـة لأحـد الركـاب اصطدمت سيارته بخلفية سيارة أخرى تباطأت أمامـها وقـد أدى هـذا الصدام إلى إغلاق الطريق؛ وربما اصطدمت أنا بهذه السيارة لو كنت قـد واصلت طريقي خلال هذه الثلوج الكثيفة.

ولعل الخوف الحذر الذي انتابني يومها هو الذي أنقذ حيـاتي؛ فقـد تملكني شعور يشبه خوف أرنب مذعور يرى ثعلباً يمر أمامه أو كحيـوان ثدبي بدائي يختبئ أمام ديناصور.وأجبرني هذا الشـعور علـى التوقـف والترقب والاختباء من الخطر.

وكل الانفعالات تعتبر في جوهرها اندفاعاً نحو الفعل وخططاً رسـبها

التطور داخلنا للتعامل اللحظي مع الحياة. وفي اللغة الإنجليزية تشتق كلمة انفعالemotion من الفعل اللاتيني motere بمعنى "يحرك" تسبقه البادئة e التي تعني "بعيداً". وهذا الاشتقاق يبين أن الميل نحو الفعل يعتبر كامناً في كل الانفعالات وهذا ما نراه بوضوح عندما نراقب الحيوانات والأطفال؛ فمن بين كل أفراد المملكة الحيوانية لا يشذ عن ذلك سوى الراشدون "المتحضرون" من البشر الذين غالباً ما تنفصل انفعالاتهم _أي إندفاعاتهم العميقة نحو الفعل– عن استجاباتهم الظاهرة [٦].

ويلعب كل انفعال في مخزوننا الانفعالي دوراً متفرداً كما يظهر من سماته البيولوجية المميزة (انظر الملحق أ للتعرف بالتفصيل على الانفعالات الأساسية). ويستخدم الباحثون حاليا طرقا حديثة لاستكشاف الجسد والمخ من أجل التعرف على التغيرات الفسيولوجية التي يقوم بها كل انفعال لحشد الجسد لنوع مختلف من الاستجابة[٧]:

في الغضب يتدفق الدم إلى اليدين مما يسهل الإمساك بسلاح أو ضرب عدو؛ ويتزايد معدل ضربات القلب وتندفع هرمونات مثل الأدرينالين والنورأدرينالين مما يؤدي إلى توليد دفعة من الطاقة تكفي للأعمال العنيفة.

في الخوف يتوجه الدم نحو العضلات الهيكلية كعضلات القدمين مما يسهل الهرب ويشحب الوجه نتيجة ابتعاد الدم عنه (مما يعطي شعوراً بأن الدماء قد صارت باردة) وفي نفس الوقت يتجمد الجسد للحظة وقد يسمح هذا الوقت بحساب إن كان الاختباء هو الاستجابة الأمثل، كما

تطلق الدوائر العصبية في مراكز الانفعالات بالمخ فيضاً من الهرمونات التي تجعل الجسم في حالة نشاط عام تجعله متأهبا للفعل ،وكذلك تركز الانتباه على التهديد القائم من أجل التقييم الأفضل للاستجابة التي ستتخذ.

من بين التغيرات البيولوجية عند الشعور بالسعادة زيادة نشاط أحد مراكز المخ التي تكف المشاعر السلبية وتعمل على زيادة الطاقة المتاحة وتهدئ المراكز التي تولد الأفكار المزعجة؛ لكن لا تحدث تغيرات فسيولوجية معينة سوى أن السكينة تجعل الجسد يشفى سريعاً من التيقظ الناتج عن مشاعر الكدر؛وهذا الإعداد يمنح الجسم استرخاء عاما واستعدادا وحماسا للتعامل مع المهام القائمة والسعي نحو تحقيق أهداف متنوعة.

يؤدي الحب والحنان والإشباع الجنسي إلى تنبيه الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وهو النقيض الفسيولوجي لاحتشاد " الكر والفر" الذي يحدث مع الخوف أو الغضب. ويعتبر النمط الباراسمبثاوي والمرتبط "باستجابة الاسترخاء" مجموعة من الاستجابات الجسدية الشاملة التي تولد حالة عامة من الهدوء والرضا وتسهل من التعاون.

رفع الحاجب عند الاندهاش يسمح للعين بتغطية مجال بصري أكبر وبسقوط المزيد من الضوء على شبكية العين؛ مما يوفر معلومات أكبر عن الحدث غير المتوقع للتعرف بشكل أدق على ما يحدث وتدبير أفضل الخطط للفعل.

يأخذ التعبير عن الاشمئزاز الصورة نفسها في العالم أجمع وينقل الرسالة نفسها وهي أن هناك شئ منفر – فعلياً أو مجازياً–للذوق أو الشم. وتعبير الوجه عن الاشمئزاز – أي زم الشفة العليا وتجعيد الأنف قليلاً – يوحي كما لاحظ داروين بمحاولة ضامرة لإغلاق المنخارين دون الرائحة أو لبصق الغذاء السام.

الوظيفة الأساسية للحزن هي العمل على التكيف مع الفقدان الجسيم كموت شخص قريب أو بعد الإحباطات الضخمة. ويؤدي الحزن إلى نقص في الطاقة والحماس تجاه معظم أنشطة الحياة خاصة تلك التي تتصف بالبهجة والتنوع. ومع تزايد حدة الحزن واقترابه من الاكتئاب يقل النشاط الأيضي للجسم؛ وهذا الانسحاب للداخل يمنح الفرصة للأسى على الفقيد أو الأمل الضائع واستيعاب عواقب هذا الفقدان على حياة الشخص ، كما يساعد عند عودة الطاقة على التخطيط لبداية جديدة . وربما نجح هذا التناقض في الحيوية في جذب الحزانى والمكلومين من البشر الأوائل قريباً من بيوقم حيث يكونون في أمان أكبر .

وهذه النوازع البيولوجية نحو الفعل تتغير لاحقا بخبراتنا في الحياة وبثقافتنا، فمثلاً يؤدي فقدان الحبيب عامة إلى الحزن والأسى ، لكن الطريقة التي نعبر بها عن الأسى – كأن نظهر مشاعرنا أو نكتمها في اللحظات الخاصة – تتحدد بالثقافة ، وكذلك الأمر بالنسبة للأشخاص الذين نختارهم في الحياة كأحباء نحزن عندما نفقدهم .

ومن المؤكد أن فترات التطور الطويلة التي صيغت فيها مثل هذه

الاستجابة كانت أصعب من أي فترة عانيناها كجنس بعد فجـــر كتابـــة التاريخ ، في ذلك الوقت لم يستطع إلا القليل من الرضع النجاة حتى ســن الطفولة ، ولم يصل إلا القليل من الراشدين إلى سن الثلاثين؛ حيث كـانت هجمات الحيوانات المفترسة تأتي في أي لحظة ، حـــين كـــانت تقلبـــات الجفاف والفيضان تعني الفارق بين البقاء والموت جوعاً . لكن مع مجـــيء الزراعة وحتى في أكثر المجتمعات بدائية بدأت فرص البقاء في التغير تماماً ، ففي العشر آلاف سنة الأخيرة ، وحين انتشرت هذه التطورات في أركان العالم المختلفة ، بدأت الضغوط العنيفة التي ساست المجتمعات البشـــرية في الانخفاض بثبات .

وبزوال هذه الضغوط ، ظهرت الأهمية الكبيرة لاستجاباتنا الانفعاليـــة في البقاء ، وكذلك صلاحية أجزاء مخزوننا الانفعالي ، فبينما كان التحفـــز للغضب ميزة هامة للبقاء في العصور السحيقة إلا أنه كثيراً ما يتحـــول إلى كارثة نتيجة توفر الأسلحة الآلية لدى المراهقـــين في ســـــــن الثالثـــة عشر[٨].

نوعان من العقل:

حكت لي صديقة عن الظروف المؤلمة لطلاقها ، وقـــالت أن زوجـــها وقع في حب امرأة أصغر منها في السن تعمل معه ، وفاجأها بأنه ســـيغادر المترل ليعيش مع هذه المرأة الأخرى ، وتلا ذلك شــــــهور مريـــرة مـــن المشاحنات حول المترل والمال وحضانة الأطفال ، والآن وبعـــــد هـــذه الشهور تقول أنها تحب حريتها وسعيدة باستقلالها " وأنا حتى لم أعد أفكـــر

فيه أو أهتم به " وبينما تقول ذلك امتلأت عيناها للحظة بالدموع .

وقد تمر هذه اللحظة دون أن تلاحظ، لكن تقمص المشاعر والتعرف على الحزن من دموع العين يعتبر نوعاً أكيداً من الفهم تماماً كالتعرف على المعاني من خلال كلمات صفحة مكتوبة، فالفهم الأول من عمل العقل الانفعالي والآخر من عمل العقل المنطقي، ونحن في الواقع نمتلك عقلين أحدهما يفكر والآخر يشعر .

وهاتان الطريقتان المختلفتان في المعرفة تشكلان معاً حياتنا العقلية ، فالأولى – أي العقل المنطقي– تمثل طريقة الفهم التي نألفها وتظهر بوضوح في الوعي والتفكير والقدرة على التأمل والتدبر ، لكن هناك أيضاً نظام آخر للمعرفة اندفاعي ومسيطر وأحياناً أهوج وهو العقل الانفعالي (للتعرف على صفات العقل الانفعالي بالتفصيل ؛ أنظر الملحق ب).

وغالباً ما يعمل هذان العقلان معاً في انسجام حميم ، فيتضافر طرفيهما المختلفان معا لتوجيهنا للحياة في هذا العالم ، وهناك في العادة توازن بين العقلين المنطقي والانفعالي ، فالانفعالات تشجع وتغذي عمليات العقل المنطقي. والعقل المنطقي بدوره ينفي وأحياناً يصادر مدخلات الانفعال . لكن يظل العقلان المنطقي والانفعالي شبه مستقلين ، فكلاهما – كما سنرى لاحقاً– يعكس عمل دوائر عصبية متمايزة لكن مترابطة داخل المخ .

وعادة – بل غالبا – ما يتعاون هذان العقلان معاً بشـــكل متقـــن . فالمشاعر مفيدة للتفكير وكذلك التفكير بالنسبة للمشاعر ، لكن عندمـــا تتجاوز الأهواء حدود الاتزان تكون الغلبة للعقل الانفعالي والذي يطغـــى على.العقل المنطقي. وقد كتب أرازموس من روتردام – المفكر الإنســـاني في القرن السادس عشر – بلهجة ساخرة عن هذا الصراع الدائـــم بـــين التعقل والانفعال[٩].

لقد خلق الإله جوبيتر أهواء أكثر بكثير من التعقـــل ، ويمكننـــا أن نحصي هذه النسبة بأنها ٢٤ : ١ ، فقد خلق اثنين من الطغاة الثائرين ضـــد القوة المفردة للتعقل وهما : الغضب واللذة ، وتظهر لنا قدرة التعقل علـــى مواجهة القوة الموحدة لهذين الجبارين في الحياة المشتركة للبشر، فـــالتعقل لا يفعل سوى الشيء الوحيد الذي يقدر عليه وهو أن يبـــح صوتـــه في ترديد التعاليم الأخلاقية ، بينما تدفعه القوتان الأخريان إلى شنق نفســـه ، ويفعلان ذلك بصخب وإزعاج حتى يجهدان حاكمـــهما حـــتى ييـــأس ويستسلم.

كيف ينمو المخ

علينا كي نفهم تأثير القبضة القوية للانفعالات على العقل المفكر وكذلك على السبب الذي يجعل التعقل والمشاعر في حرب دائمة، أن نتعرف على الطريقة التي ينمو بها المخ ، فالمخ البشري– الذي يزن ثلاث أرطال من الخلايا والعصارات العصبية – يبلغ ثلاث أضعاف حجم المخ في أقرب أقربائنا من حيث التطور ألا وهي الرئيسيات غير البشرية . فعلى مدى ملايين السنوات من التطور ، نمت أمخاخنا من القاعدة لأعلى ، فنشأت المراكز العليا كتكوينات معقدة ومحكمة للأجزاء الأدنى والأقدم (ويعيد نمو المخ في الأجنة البشرية بشكل تقريبي هذا المسار التطوري).

وأكثر الأجزاء بدائية في المخ ، والتي تشاركنا فيها الأجناس التي تعدت مرحلة الجهاز العصبي الأولى ، هو جذع المخ الذي يحيط قمة النخاع الشوكي. ويقوم هذا الجذر المخي بتنظيم الوظائف الأساسية للحياة مثل التنفس والأيض في الأجزاء المختلفة من الجسم ، وكذلك التحكم في الاستجابات والحركات النمطية.

ولا يمكننا أن نصف هذا المخ البدائي بأنه يفكر أو يتعلم ، فهو ليس أكثر من النظم المبرمجة التي تحافظ على أداء الجسم سليماً وتستجيب بالطريقة التي تحفظ البقاء ، وقد كانت الغلبة لهذا المخ في عصر الزواحف، ولنتأمل الثعبان الذي يطلق فحيحاً كإشارة للتهديد بالهجوم .

ومن هذا الجذر الأقدم – أي جذع المخ – نشأت المراكز الانفعالية ، وبعد ذلك بملايين السنين نشأ من هذه المراكز الانفعالية "المخ المفكر" أو " القشرة الجديدة"، كبصيلة ضخمة من أنسجة ملتفة تكون الطبقات الخارجية . وحقيقة أن المخ المفكر قد نما من المخ الانفعالي تبين لنا الكثير عن طبيعة العلاقة بين الأفكار والمشاعر ، فقد كان هناك مخ انفعالي قبل ظهور المخ المفكر بفترة طويلة .

والجذر الأقدم لحياتنا الانفعالية يكمن في حاسة الشم ، أو بتعبير أدق في الفص الشمي ، وهي الخلايا التي تستقبل وتحلل الشم ، فكل كيان حي سواء غذاء أو سموم أو شريك جنسي أو حيوان مفترس أو فريسة له بصمة جزيئية تميزه تنتقل مع الريح . وفي هذه العصور البدائية توج الشم نفسه كأهم الحواس للبقاء.

ومن الفص الشمي بدأت المراكز القديمة للانفعال في النشوء حتى وصلت في النهاية إلى حجم كاف للإحاطة بقمة جذع المخ . وفي المراحل الأولى لم يتكون مركز الشم إلا من طبقات رقيقة من الخلايا العصبية لتحليل الشم . أحد هذه الطبقات تستقبل ما يتم شمه وتفرزه إلى فئاته المميزة : فهذا يؤكل وذلك سام ، وتلك تصلح للجنس وهناك عدو. والطبقة الثانية من الخلايا ترسل رسائل انعكاسية تنتشر بالجهاز العصبي لتخبر الجسم عما يفعله : العض أو البصق أو الاقتراب أو الهرب أو المطاردة [10] .

وبظهور أوائل الثدييات تكونت طبقات أخرى فى المخ الانفعالى ،

وهي تشبه في إحاطتها بجذع المخ حلقة بها قضمة عند القاع يستقر فيها جذع المخ ، ونظراً لأن هذا الجزء من المخ يحيط ويحد جذع المخ لذلك يسمى بالجهاز الحلقي أو الحافّي Limbic System من كلمة Limbus اللاتينية التي تعني حلقة . وهذه المنطقة العصبية الجديدة هي التي أدخلت الانفعالات الحقيقية إلى مخزون المخ [١١] . فنحن نكون في قبضة الجهاز الحافّي عندما يأخذنا الاشتهاء أو الغضب أو عندما نغرق حتى آذاننا في الحب أو حين ننكمش في ذواتنا من الخوف .

ومع نشوء الجهاز الحافّي تطورت وسيلتان فعالتان : التعلم والذاكرة. وقد سمحت هذه التطورات للحيوان أن يصبح أذكى بكثير في اختياراته من أجل البقاء، وملاءمة استجاباته للتكيف بدقة مع المتطلبات المتغيرة بدلاً من الاستجابات الآلية الثابتة ، فالطعام الذي يؤدي للتوعك يتم تجنبه في المرة التالية، وقد ظلت القرارات حول ما يتم أكله أو ما يلفظ بعيداً تتحدد في معظمها بالشم، بعد أن تولت الروابط بين البصيلة الشمية والجهاز الحافّي مهمات التمييز بين الروائح والتعرف عليها، ومقارنة الرائحة الحالية مع الروائح السابقة والتفرقة بين الطيب والخبيث، ويقوم بذلك "الدماغ الشمي" وهو جزء من الوصلات الحافّية، والأساس البدائي للقشرة الجديدة، أي المخ المفكر.

ومنذ حوالي ١٠٠ مليون سنة حدث تسارع كبير في نمو مخ الثدييات. فقد تراكم فوق القشرة الهزيلة ثنائية الطبقات – وهي المنطقة التي تخطط وتستوعب الأحاسيس وتنسق الحركة – طبقات جديدة

متعددة من خلايا المخ لتكوين القشرة الجديدة ، ومقارنة بالقشرة القديمة ثنائية الطبقات ، أضفت القشرة الجديدة حدة خارقة في الذكاء .

وقد أضافت القشرة الجديدة للإنسان العاقل – وهي أكبر من مثيلاتها في أي جنس آخر – كل ما يميزنا كبشر ، فالقشرة الجديدة هي موقع الأفكار وتحتوي على المراكز التي تجّمع وتستوعب ما تدركه الحواس ، و تضيف إلى المشاعر ما نعتقده تجاهها، كما تسمح لنا بتكوين مشاعر حول الأفكار والفنون والرموز والتخيلات .

وقد سمحت القشرة الجديدة بملائمات تطورية حكيمة، أضافت بلا شك ميزات هائلة في قدرة الكائن على النجاة من الكوارث ، وأكدت على فرص نقل الجينات التي تحوي نفس الدوائر العصبية إلى ذريته ، وترجع ميزة البقاء التي تمنحها القشرة الجديدة إلى موهبتها في التخطيطات الإستراتيجية طويلة الأجل إضافة إلى المهارات العقلية الأخرى . علاوة على ذلك، فإن انتصار الفن والحضارة والثقافة تعد كلها من ثمار القشرة الجديدة .

وقد سمحت هذه الإضافة للمخ بمزيد من التنوع للحياة الانفعالية ، ولنأخذ الحب كمثال: فقد قدمت التكوينات الحافّية مشاعر اللذة والرغبة الجنسية، وهي التي أثرت الهوى الجنسي ، أما ظهور القشرة الجديدة وارتباطها بالجهاز الحافّي فقد سمح بتكوين العاطفة بين الأم والطفل وهو أساس الأسرة. والالتزام الطويل بتربية الأطفال هو الذي مكن البشرية من التطور (وفي الأجناس التي لا تحتوي قشرة جديدة – كالزواحف –

تفتقد لعاطفة الأمومة ، وعلى الصغار أن تختبئ بعد فقسها حتى لا تأكلها أمهاتها) . وقد سمحت عاطفة الحماية بين الأبوين والطفل إلى استمرار النضوج أثناء مرحلة الطفولة الطويلة والتي يستمر المخ أثنائها في التطور.

وكلما صعدنا في سلم التطور من الزواحف إلى قرود الريساس إلى البشر نجد تزايداً في الكتلة الصافية للقشرة الجديدة ، وتتزايد الترابطات بين الدوائر العصبية في متوالية هندسية. وبازدياد عدد هذه الترابطات يزداد تنوع الاستجابات الممكنة . وتسمح القشرة الجديدة بإضفاء المهارة والتعقيد على الحياة الانفعالية ، مثل القدرة على تكوين مشاعر حول المشاعر ، فالنسبة بين القشرة الجديدة والجهاز الحافّي أعلى في الرئيسيات عنها في الأجناس الأخرى، وهي أعلى بكثير لدى البشر ، مما يفسر السبب الذي يجعلنا أقدر كثيراً على إظهار مدى أوسع من الاستجابات لانفعالاتنا ومدى أكبر من التنوع . فبينما تكون استجابة الجرذ أو القرد إلى الخوف محدودة ، تقدم القشرة الجديدة الأكبر للبشر مخزوناً مرهفاً من الاستجابات ، بما في ذلك الاتصال بالنجدة . وكلما تزايد النظام الاجتماعي في التعقيد ، كلما زادت الحاجة إلى مثل هذه المرونة ، وليس هناك مجتمع أكثر تعقيداً من مجتمعنا[١٢] .

لكن ، لا تتحكم هذه المراكز العليا بكل شئون الحياة الانفعالية ، ففي المسائل الهامة للقلوب – وخاصة في الطوارئ الانفعالية – يتم تحويل الحكم إلى الجهاز الحافّي . ونظراً لأن الكثير من المراكز العصبية نشأت من المنطقة الحافّية أو وسعت من مجالها لهذا يلعب المخ الانفعالي دوراً هاماً

في البناء العصبي ، ولأن المناطق الانفعالية هي الجذر الذي نما منـــه المـــخ الأحدث، لذلك نجدها تتصل بعدد هائل من الدوائر التي تربطـــها بكـــل أجزاء القشرة الجديدة ، وهذا يمنح المراكز الانفعالية قدرة خارقة علـــى التأثير في وظائف باقي أجزاء المخ بما فيها مراكز التفكير.

=٢=

البنية التشريحية للقرصنة الانفعالية

الحياة ملهاة لمن يفكر ومأساة لمن يشعر

هوراس والبول

في ظهيرة حارة من شهر أغسطس سنة ١٩٦٣ ، وفي نفس اليوم الذي وجه فيه المرحوم مارتن لوثر كينج خطبته " إن لدي حلماً " إلى المسيرة السلمية المطالبة بالحقوق المدنية في واشنطون ، قرر ريتشارد روبلز– السارق – والذي كان يقضي فترة المراقبة بعد حكم ثلاث سنوات عن أكثر من ١٠٠ اقتحام للممتلكات قام بها للإنفاق على إدمانه للهيروين، أن يقوم باقتحام آخر. وقد كان راغباً – كما صرح لاحقاً – أن يتوقف عن الجريمة لكنه كان في حاجة ماسة للمال من أجل عشيقته وطفلتهما التي تبلغ من العمر ثلاثة أعوام.

والشقة التي أقتحمها في هذا اليوم كانت خاصة بامرأتين في سن الشباب، الأولي جانيس ويلي – ٢١ عاما – باحثة في مجلة نيوزويك والثانية إيملي هوفرت – ٢٣ عاما – وهي معلمة في مدرسة ابتدائية . وبالرغم من أن روبلز قد اختار هذه الشقة في الجزء النشط من الضواحي الشرقية لمدينة نيويورك ظناً منه أن أحداً لن يكون هناك إلا أن ويلي كانت هناك بالفعل ، فهددها روبلز بسكين وقيدها، وأثناء مغادرته عادت هوفرت فقيدها هي أيضاً تأميناً لهروبه .

وكما ذكر روبلز بعد ذلك بسنوات ، أنه عندما بدأ في تقييد هوفرت هددته جانيس ويلي أنه لن يفلت بجريمته لأنها تذكر وجهه وستساعد الشرطة في تتبعه، ففزع روبلز الذي كان قد عاهد نفسه أنْ تكون تلك جريمته الأخيرة، وفقد السيطرة على نفسه تماماً ، وتناول زجاجة صودا وأخذ يضرب بها الفتاتين حتى فقدتا الوعي ، وفي خوف وغضب أخذ يطعنهما طعنات عديدة بسكين مطبخ . ويقول روبلز عندما يتذكر هذه اللحظة بعد ٢٥ عاماً " لقد طاش عقلي تماماً وكأن رأسي قد تبعثرت " .

وحتى يومنا هذا ، ما زال روبلز يقضي وقتاً طويلاً في الندم على هذه الدقائق من الثورة الجارفة ، فمازال حتى كتابة هذه السطور في السجن بعد انقضاء ثلاث عقود على الجريمة التي أطلق عليها " جرائم قتل الفتيات العاملات " .

وتعتبر مثل هذه الانفجارات الانفعالية قرصنة عصبية ، فترجح الأدلة أن في هذه اللحظات يقوم مركز في المخ الحافّي بتولي حالات الطوارئ ويجند باقي أجزاء المخ لتنفيذ جدول أعماله . وتحدث القرصنة في لمح البصر ، ويطلق تلك الاستجابة في اللحظات الحرجة التي تسبق قدرة القشرة الجديدة - أي المخ المفكر - على استيعاب ما يحدث أو الحكم على مدى ملاءمته ، والعلاقة المميزة لهذه القرصنة ، أن من يمرون بها لا يعرفون بعد انقضاء اللحظة ما الذي حدث لهم .

وهذه القرصنة ليست دائماً لحظات منعزلة من الحوادث المرعبة التي تؤدى لجرائم وحشية كجريمة قتل الفتيات العاملات ، فهي كثيراً ما

تحدث لنا بصور أقل كارثية ــ لكن ليست بالضرورة أقل شدة ، ولتتذكر آخر مرة ثرت فيها في وجه أحد ــ زوجتك أو ابنك أو حتى سائق سيارة عابرة ــ ثم رأيت بعد أن تفكرت في الأمر ملياً أنه لم يكن يستدعي هذه الدرجة من الحدة ، فكل هذه الأحداث تندرج تحت القرصنة أو الاقتحام العصبي الذي ينشأ ــ كما سنرى- من لوزة المخ وهي من مراكز المخ الحافّي .

وليست كل أحداث القرصنة مفزعة ، فالنكتة التي تأخذ بلب الشخص وتجعله ينفجر في الضحك تعتبر أيضاً استجابة حافّية ، وكذلك أيضاً حالات الفرح الشديد . وعندما استطاع دان جانيس أخيراً بعد محاولات عديدة فاشلة الحصول على الميدالية الذهبية (وكان قد نذرها لأخته المحتضرة) في سباق ١٠٠٠ متر للتزحلق على الجليد في الدورة الأولمبية الشتوية بالنرويج سنة ١٩٩٤ ، بلغت الفرحة والإثارة بزوجته درجة جعلتها تنتقل إلى طبيب الطوارئ المجاور لساحة التزحلق .

موقع كل الأهواء

تتكون لوزة المخ في البشر من مجموعة من التركيبات المترابطة لوزية الشكل تقع فوق جذع المخ قرب قاعدة الحلقة الحافّية ، ولدى كل منا لوزتان، واحدة على كل ناحية من المخ وتستقران ناحية جانب الرأس . واللوزة المخية في البشر تعتبر كبيرة نسبياً إذا ما قورنت بأقرب أقاربنا في التطور " أي الرئيسيات " .

وتشكل اللوزة في مخ فرس البحر الأجزاء الرئيسية " للمخ الأنفي " الذي أنشأ – أثناء تطوره – القشرة ثم القشرة الجديدة . وإلى الآن ما زالت هذه التركيبات الحافّية هي المسئولة عن الكثير – أو معظم – عمليات التعلم والتذكر التي يقوم بها المخ ، وتختص اللوزة بالمسائل الانفعالية ، فإذا فصلنا اللوزة عن باقي أجزاء المخ ، يحدث عجز كبير في التعرف على الدلالات الانفعالية للأحداث ، وتسمى هذه الحالة أحياناً " العمى الوجداني " .

ودون الدلالات الانفعالية لا يكون للمواقف تأثير على الشخص ، وهناك شاب أزيلت لوزته جراحياً للسيطرة على تشنجات شديدة كانت تحدث له، وقد أصبح هذا الشاب غير مبال مطلقاً بالآخرين مفضلاً الجلوس بمفرده حيث لا يكون هناك أحدا يخاطبه. وعلى الرغم من أنه كان قادراً على الحديث بكفاءة ، إلا أنه لم يعد قادراً على التعرف على

أصدقائه المقربين أو أقربائه كما لم يهتم بنظرة الألم في وجوههم بسبب عدم مبالاته بهم[1] ، فاللوزة المخية هي مخزن الذاكرة الانفعالية وتلك قيمة مهمة في حد ذاتها، والحياة بدون لوزة مخية هي حياة مجردة من أي معاني شخصية.

والأهواء والمشاعر كلها تعتمد على اللوزة ، والحيوانات التي تزال لوزاتها أو تعطل عن العمل، تفقد الشعور بالخوف والغضب، وتفقد كذلك الدافع للمنافسة أو التعاون، ولا تهتم بتأكيد مرتبتها من النظام الاجتماعي لجنسها، وتصبح انفعالاتها سطحية أو تختفي كلية. والدموع - وهي من العلامات الانفعالية المتفردة للبشر- تنطلق من اللوزة ومن جزء قريب منها هو التلفيف الحزامي وتهدئ الأحضان أو الربت أو الملاطفات الأخرى من هذه المناطق المخية وتوقف الانتحاب. وبدون اللوزة لا تكون هناك دموع أسف تحتاج للتهدئة .

وقد كان جوزيف لودوكس - وهو عالم أعصاب في مركز العلوم العصبية بجامعة نيويورك- أول من اكتشف الدور الجوهري للوزة في المخ الانفعالي[2] .

ولودوكس واحد من جيل علماء الأعصاب يستخدم طرق وتقنيات مستحدثة يمكنها أن تحدد بدقة غير مسبوقة أماكن عمل المخ أثناء نشاطه،وبذلك أمكنهم التعرف على أسرار العقل التي اعتبرها الأجيال السابقة من العلماء عصية على الفهم . وقد أدت نتائج لودوكس إلى استبعاد مفاهيم عن الجهاز الحافي استمرت لفترة طويلة ، كما أدت إلى

وضع اللوزة في مركز العقل وإعطاء التركيبات الحافّية الأخـــــرى أدواراً مختلفة للغاية[٣] .

ويشرح لنا بحث لودوكس كيف تسيطر اللوزة على ما نفعله حـــتى حين يكون المخ المفكر – أي القشرة الجديدة – آخذاً بزمـــام الأمـــور ، وكما سنرى ، يعتبر عمل اللوزة وتفاعلها مع القشرة الجديدة هو لـــب الذكاء الانفعالي .

الزنـــبرك العصـــبي

من أكثر الأشياء إثارة عند فهم قدرة الانفعالات في الحياة العقليـــة ، تلك اللحظات التي تدفعنا فيها الأهواء ثم نندم عليها فيما بعد ، بعـــد أن يزول غبار اللحظة ، والسؤال هو كيف نثار بهذه السهولة ولهذه الدرجـة من اللاعقلانية . ولنأخذ مثلاً فتاة شابة قادت سيارتها لمـــدة ســـاعتين إلى بوسطون كي تتناول الغداء وتقضي اليوم مع عشيقها ، والذي قدم لهـــا هدية كانت ترغب بها من شهور وهي عبارة عن لوحة نادرة أحضرها من إسبانيا ، لكن اختفت بهجتها عندما طلبت أن يذهبا معاً إلى حفلة صباحية لمشاهدة فيلم ترغب في رؤيته وفاجأها صديقها برفضه لأنه سيقضي بـــاقي النهار في التدريب على الكرة اللينة. شعرت بالحرج والدهشة وبكـــت تاركة المقهى ، وفي لحظة اندفاع ألقت اللوحة في صندوق قمامة ، وبعـــد ذلك بشهور وعندما تتذكر الحادث لا تندم على مغادرتها للمقـــهى بـــل على فقدان اللوحة .

وفي لحظات كهذه – عندما تطغى المشاعر الاندفاعية على العقـــل – يصبح هذا الدور المكتشف حديثاً للوزة جوهرياً ، فالإشارات الواردة من الحواس تجعل اللوزة تمسح كل الخبرات بحثا عن المشـــكلات ، وذلـــك يعطي اللوزة موقفا سلطوياً على الحياة العقلية ، شـــئ أشـــبه بالحـــارس النفسي الذي يواجه كل موقف وكل إدراك بسؤال واحد يدور في الذهن

" هل هذا الشيء أكرهه؟ هل يؤذيني؟ هل هو شئ أخشاه ؟ " ، وإذا كانت الإجابة توحي بـ " نعم"، تستجيب اللوزة تواً كزنبرك عصبي ، وتنقل رسالة الطوارئ لكل أجزاء المخ .

ومن الناحية التصميمية للمخ ، تعطي اللوزة دوراً يشبه شركة الإنذار التي يبقى عمالها مستعدين لإرسال نداء الطوارئ إلى إدارة الحرائق والشرطة والجيران عندما تشير أجهزة أمن المنازل إلى حدوث مشاكل .

وعندما تشعر اللوزة بشيء منذر – كالخوف مثلاً – ترسل إشارات عاجلة لكل الأجزاء الرئيسية بالمخ وتطلق إفراز الهرمونات الجسدية المسئولة عن الكر أو الفر وتحشد مراكز الحركة ، وتنشط الجهاز الدوري والعضلات والأمعاء[٤] . وهناك دوائر أخرى من اللوزة تطلق إشارة طوارئ لإفراز هرمون النور أدرينالين لرفع استجابة المناطق الأساسية من المخ ، بما فيها الأجزاء التي تجعل الحواس أكثر انتباهاً ، وبذلك تجعل المخ أكثر تأهبا ، وإشارات أخرى من اللوزة تجعل جذع المخ يثبت الوجه على تعبير الخوف وتجمد الحركات غير الضرورية التي قد تقوم بها العضلات وترفع من معدل ضربات القلب وضغط الدم وتبطئ من التنفس . وهنالك أيضا إشارات تثبت الانتباه على مصدر الخوف وتجهز العضلات للاستجابة المناسبة له ، وفي نفس الوقت تقوم أجهزة الذاكرة القشرية بالبحث عن أي معلومات تتعلق بموقف الطوارئ القائم وتجعل لها الأولوية على أي أفكار أخرى .

وليست هذه إلا جزءاً من المصفوفة المنسقة بعناية من التغيرات التي تقودها اللوزة المخية أثناء تحكمها في أجزاء المخ المختلفة (وللتعرف على ذلك بالتفصيل ، أنظر الملحق ج) . وتسمح الاتصالات العصبية المكثفة للوزة أثناء موقف الطوارئ بأسر وقيادة معظم أجزاء المخ بما فيها العقل المنطقي.

حارس الانفعال

حكى لي أحد الأصدقاء عن رحلة قام بها إلى إنجلترا ، حيث كان يتغدى بأحد المقاهي بجوار القناة ، وأثناء سيره على السلالم الحجرية إلى القناة، رأى فجأة فتاة تحملق في المياه وكان وجهها مجمدا من الخوف ، وقبل إن يتعرف على السبب قفز إلي الماء -بمعطفه ورابطة عنقه- وعرف عند نزوله الماء أن الفتاة كانت تنظر مأخوذة لرضيع سقط في القناة ، واستطاع صديقي أن ينقذه. لكن ما الذي جعله يقفز قبل أن يتبين السبب ؟ ، الاحتمال الأكيد أنها اللوزة المخية .وقد بين لودوكس في أحد أهم الاكتشافات العلمية في العقد الماضي أن بناء المخ يسمح للوزة بوضع مميز كحارس للانفعالات يستطيع القرصنة على المخ[٥] . وبينت أبحاث لودوكس أن الإشارات الحسية من العين والأذن تتجه أولا إلى المهاد ثم – من خلال وصلة مفردة – إلى اللوزة ، والإشارة الثانية تذهب من المهاد إلي القشرة الجديدة -أي المخ المفكر – وهذه التفريعة (من المهاد إلي اللوزة) تسمح للوزة أن تستجيب قبل القشرة الجديدة التي تتأمل المعلومات على مستويات متعددة من الدوائر المخية قبل إن تدرك الأمر تماما وبعدها تبدأ في الاستجابة التي تتلاءم بدقة مع الموقف .

ويعتبر بحث لودوكس من الأبحاث الثورية في فهم الحياة الانفعالية لأنه من أوائل الأعمال التي تصف مسارات عصبية للمشاعر تتجاهل القشرة الجديدة. والمشاعر التي تأخذ هذا الطريق المباشر إلى اللوزة تشكل

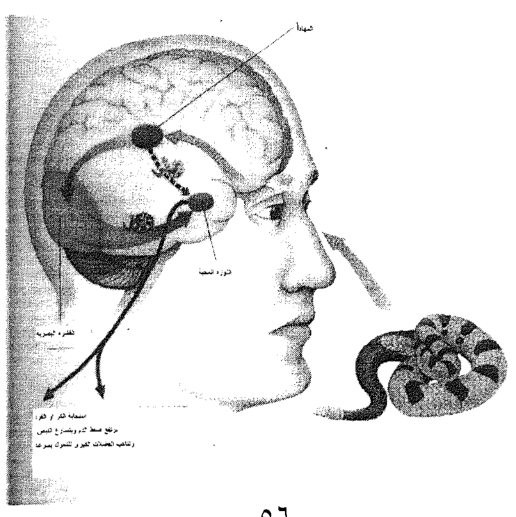
أكثر مشاعرنا بدائية وقوة ، وتفسر لنا هذه الدائرة الكثير عن قوة الانفعالات في التغلب على العقلانية.

وقد كان الرأي التقليدي في علم الأعصاب أن العين والأذن والحواس الأخرى تنقل الإشارات إلى المهاد ومنها إلى مناطق المعالجة الحسية في القشرة الجديدة حيث تتجمع الإشارات لتكوين الموضوعات المدركة . ثم تقوم بفرز الإشارات إلى معان مما يجعلنا نتعرف على ماهية كل موضوع ومعنى وجوده . وتبعاً للنظرية القديمة أيضاً، تنتقل الإشارات من القشرة المخية إلى المخ الحافّي، ومنه تنتشر الاستجابة الملائمة إلى مختلف أجزاء المخ ومنها إلى باقي أجزاء الجسم . وتلك بالفعل هي الطريقة المعمول بها في أغلب الأحيان ، لكن لودوكس قد أكتشف تلك الضفيرة الصغيرة من الألياف العصبية التي تنتقل مباشرة من المهاد إلى اللوزة ، إضافة إلى تلك التي تتجه عبر المسار الأكبر من الأعصاب التي تنتقل مباشرة إلى القشرة الجديدة – وهذا المسار الأصغر والأقصر – والذي يشبه "تخريمه" عصبية – يسمح للوزة بتلقي بعض المدخلات مباشرة من الحواس والبدء في الاستجابة قبل أن تسجلها القشرة الجديدة تماما.

وهذا الاكتشاف يطيح بفكرة أن اللوزة تعتمد كليا على الإشارات الواردة من القشرة الجديدة لصياغة استجابتها الانفعالية ، فيمكن للوزة أن تطلق استجابة انفعالية بالاعتماد على طريق الطوارئ السابق بالإضافة إلى الدائرة المترددة التي تبدأ بين اللوزة والقشرة الجديدة . فقد تدفعنا

اللوزة للفعل أثناء قيام القشرة الجديدة الأبطأ - لكن الأكثر معلوماتٍ- بإعداد خطة أكثر ملاءمة للاستجابة .

وقد قلب لودوكس هذه الأفكار السائدة عن مسارات الانفعال أثناء أبحاثه على الخوف عند الحيوانات ، وفي تجربة مهمة قام بتدمير القشرة السمعية عند الفئران، ثم عرض هذه الفئران إلى نغمة تصاحبها صدمة كهربية ، وقد تعلمت الفئران بسرعة أن تخشى النغمة ، على الرغم من أن صوت النغمة لم يسجل في القشرة الجديدة ، فبدلاً من ذلك انتقل الصوت عبر الطريق المختصر من الأذن إلى المهاد إلى اللوزة ، بعيداً عن المسارات الأعلى.



في البدء تنتقل الإشارة البصرية من الشبكية إلى المهاد ؛ وهناك تتـــم ترجمتها إلى لغة المخ.بعد ذلك يذهب معظم الإشارة إلى القشرة البصريـــة حيث يتم تحليلها وتقييم معانيها وتحديد الاستجابة الملائمة لها. وإذا كانت الاستجابة انفعالية تنتقل إشارة إلى اللوزة لتنشيط المراكز الانفعاليـــة؛ إلا أن جزءاً من الإشارة يتجه مباشرة من المهاد إلى اللوزة. وينتقل هذا الجـزء سريعاً ويؤدي إلى استجابة مبكرة لكن أقل دقة. ومن ذلك نرى أنه يمكـن للوزة أن تطلق استجابة انفعالية قبل أن تتمكن المراكز القشرية من فـهم ما يحدث فهما تاما.

وباختصار تعلمت الفئران هذه الاستجابة الانفعاليـــة دون اشـتراك المراكز القشرية العليا ، أي أن اللوزة أدركت وتذكرت ونظمت الخـوف بشكل مستقل.

وقد قال لي لودوكس " يستطيع الجهاز الانفعـــالي أن يعمـــل آليـــاً وبشكل مستقل عن القشرة الجديـــدة ، فـهناك بعـض الاســتجابات والذكريات الانفعالية تتكون دون أي مشاركة للوعي أو الإدراك المعـرفي " . وتستطيع اللوزة أن تحتفظ بمخزون من الذكريات والاستجابات الـتي تمكننا من أفعال لا ندرك سبباً لها، لأن المسار القصير من المهاد إلى اللـوزة يتجاهل القشرة المخية تماما ، ويسمح هذا التجاهل لللـــوزة أن تعمـــل كمستودع للانطباعات والذكريات الانفعالية التي لم نعيـــها أبـــداً تمـــام الوعي، ويفترض لودوكس أن هذا الدور الخفي للوزة في الذاكرة هو مـــا يفسر لنا نتائج تجربة مدهشة ، حيث كان الأشخاص يفضلون أشــــكال

هندسية غريبة تعرض عليهم بسرعة لا تمكنهم من الوعي بما يرونه مطلقاً . وفي بحث آخر تبين أنه في المللي ثواني الأولى من إدراكنا لشيء لا نتعرف فقط عليه لا شعوريا لكننا نحدد أيضاً إن كان يعجبنا أم لا . "فالمعرفة اللاشعورية" لا تعرفنا فقط على هوية ما نراه لكن تمنحنا أيضاً رأياً حوله[٧].

فانفعالاتنا لها عقل خاص بها يستطيع أن يحتفظ بآراء مستقلة تماماً عن عقلنا المفكر .

المتخصص في الذاكرة الانفعالية

هذه الآراء اللاشعورية هي ذكريات انفعالية ومخزنها هو اللوزة . وترجح حاليا أبحاث لودوكس وعلماء الأعصاب الآخرون أن فرس البحر – الذي اعتقد لفترة طويلة أنه الجزء الأساسي من الجهاز الحلقّي – يهتم أكثر بتسجيل وإضفاء المعنى على الأنماط المدركة عن اهتمامه بالاستجابات الانفعالية . والمدخلات الرئيسية لفرس البحر هي منح ذاكرة محددة للسياق، وذلك ضروري لفهم معاني الانفعالات . ففرس البحر هو الذي يتعرف على الدلالات المختلفة مثلاً لدب تراه في حديقة الحيوان مقابل دب تراه في حديقة منزلك .

وبينما يتذكر فرس البحر الحقائق الجامدة ، تتذكر اللوزة المذاق الانفعالي المرتبط بهذه الحقائق . فمثلاً إذا حاولنا أن نتجاوز سيارة في طريق سريع ذي حارتين وأفلتنا بصعوبة من تصادم قاتل ، يظل فرس البحر محتفظاً بخصائص الحادث ، كموقعنا من الطريق ومن كان معنا وأوصاف السيارة الأخرى ، لكن اللوزة هي التي تجعلنا نشعر بعدها بالقلق كلما حاولنا تجاوز سيارة في ظروف مشابهة . وكما قال لي لودوكس " فرس البحر مهم كي أتعرف على وجه أراه على أنه وجه بنت خالتي ، لكن اللوزة هي التي تخبرني أني لا أحبها ".

ويستخدم المخ طريقة بسيطة لكن خادعة كتسجيل الذكريات

الانفعالية بقوة خاصة: فأجهزة الكيماويات العصبية للتنبيه التي تعد الجسم للاستجابة للطوارئ التي تهدد الحياة بالكر أو الفر هي نفسها التي تدمغ هذه اللحظة في الذاكرة بتفاصيلها الحية[8]. فعند الضغوط (أو القلق أو حتى الإثارة الشديدة للفرح) يقوم عصب يصل بين المخ والغدد الكظرية التي تعلو الكليتين بإطلاق إفراز هرمونات الأدرينالين التي تفيض خلال الجسم وتعدُّه للطوارئ. وهذه الهرمونات تنشط مستقبلات في العصب الحائر. والعصب الحائر يحمل رسائل من المخ لتنظيم القلب ، لكنه يحمل أيضاً إشارات عائدة إلى المخ يطلقها الأدرينالين والنورأدرينالين. واللوزة هي المكان الرئيسي من المخ الذي تذهب إليه هذه الإشارات ، وهي تنشط خلايا عصبية داخل اللوزة والتي تطلق بدورها إشارات إلى باقي مناطق المخ لتقوية تسجيل الذاكرة لما يحدث .

ويبدو أن هذا التيقظ اللوزي يطبع في الذاكرة أغلب لحظات التيقظ الانفعالي بقوة زائدة ، لذلك قد يسهل علينا أن نتذكر أين ذهبنا في أول موعد غرامي أو ماذا كنا نفعل عندما انفجر مكوك الفضاء تشالنجر . وكلما زاد تيقظ اللوزة كلما زادت شدة الانطباعات . فالخبرات التي أفزعتنا أو أثارتنا للغاية في حياتنا تعتبر من الذكريات التي لا تمحى . ومن ذلك نرى أن المخ به جهازان للذاكرة: أحدهما للحقائق العادية والآخر للأحداث المشحونة بالانفعال . ووجود جهاز خاص للذاكرة الانفعالية له قيمة تطورية ممتازة بالطبع، لأنه يؤكد أن تكون للحيوانات ذكريات حية عما يهددها أو يسعدها، لكن هذه الذكريات الانفعالية قد تكون دليلا خاطئا للحاضر .

الإنذارات العصبية غير الملاءمة

أحد عيوب مثل هذه الإنذارات العصبية ، هي أن الرسائل الملحة التي ترسلها اللوزة أحياناً – إن لم يكن غالباً – ما تكون في غير أوانها ، خاصة في مجتمع منساب كالذي نحياه نحن البشر ، فاللوزة باعتبارها مستودعاً للذاكرة تمسح الخبرة وتقارن ما يحدث الآن بما حدث في الماضي ، وطريقتها في المقارنة ارتباطية : فعندما يكون هناك سمة رئيسية في الوقت الحالي مشابهة لوقت سابق تعتبرهما "متطابقين " ، وذلك ما يجعل هذه الدائرة غير متقنة : فهي تعمل قبل التأكد التام ، فهي تأمرنا بحماس أن نستجيب للحاضر بطرق انطبعت فينا منذ زمن طويل، بأفكار وانفعالات واستجابات تعلمناها في أحداث قد تكون قليلة التشابه لكنها تكفي لإنذار اللوزة .

وهكذا نرى ممرضة سابقة في الجيش ، صدمها فيض لا ينتهي من الجروح التي عالجتها أثناء الحرب ، يجتاحها فجأة خليط من الخوف والاشمئزاز والهلع– وهي الاستجابة التي حدثت لها في أرض المعركة تتكرر بعد سنوات– بعد أن شمت رائحة منبهة عند فتحها لدورة المياه لتجد حفاضات ملوثة خبأها ابنها الرضيع هناك . وكل ما تحتاجه اللوزة لإعلان حالة الطوارئ هو بعض العناصر القليلة في الموقف تتشابه مع حالة خطر سابقة. والمشكلة هي أن هذه الذكريات التي لها القدرة على

إطلاق استجابة الطوارئ قد تكون مصحوبة بالمثل بطرق من السلوك غير ملائمة للموقف.

وإضافة لعدم الدقة التي يتميز بها المخ الانفعالي في هذه اللحظات ، فإن الكثير من الذكريات الانفعالية القوية تنشأ في السنوات الأولى من العمر داخل العلاقة بين الرضيع والقائم برعايته، ويصدق ذلك بشكل خاص على الخبرات الصادمة مثل الضرب والإهمال المتعمد ، ففي هذا السن المبكر تكون الأجزاء الأخرى من المخ - خاصة فرس البحر- الضروري للذاكرة السردية ، والقشرة الجديدة المسئولة عن التفكير المنطقي ؛ غير كاملة التطور . وبالنسبة للذاكرة ، يعمل فرس البحر واللوزة في تكاتف معاً، وكل منهما يخزن ويستعيد معلوماته الخاصة بشكل مستقل ، فبينما يسترجع فرس البحر المعلومات تحدد اللوزة ما يكافئها من انفعال ، لكن اللوزة التي تنضج سريعاً في مخ الرضيع ، تكون أقرب للاكتمال عند الولادة.

ويشير لودوكس إلى الدور الذي تلعبه اللوزة أثناء الطفولة لدعم الاعتقاد الأساسي في نظرية التحليل النفسي : وهو أن التعاملات أثناء السنوات المبكرة من الحياة تترك دروساً انفعالية تعتمد على التناغم الانفعالي أو الكدر أثناء التواصل بين الرضيع ومن يرعاه [٩] . وهذه الدروس الانفعالية مؤثرة للغاية لكن يصعب على الراشدين فهمها لأنها - كما يعتقد لودوكس - تخزن في اللوزة كمسودة خام بدون كلمات للحياة الانفعالية ، ونظراً لأن هذه الذكريات الانفعالية المبكرة تتكون

قبل أن تكون لدى الطفل كلمات يعبر بها عن أحاسيسه ؛ لذلك عندما تنطلق هذه الذكريات الانفعالية لاحقاً، لا تكون هناك أفكار واضحة لوصف الاستجابة التي تأخذ بألبابنا، ولذلك ؛ فإن أحد الأسباب التي . تحيرنا من فيوض المشاعر التي تنتابنا هي أن هذه المشاعر غالباً ما تنشأ في أوقات مبكرة من حياتنا حيث تكون الأشياء غامضة ولا تكون لدينا الكلمات التي تمكننا من فهم الأحداث ، فقد تحدث لدينا المشاعر العشوائية لكن لا نمتلك الكلمات التي تعبر عن الذكريات التي كونتها.

حين تكون الانفعالات سريعة وغير متقنة

كانت الساعة الثالثة عندما ارتطم شئ ضخم داخل السقف في ركن بعيد من حجرة نومي وأفرغ محتويات الصندرة إلى داخل الغرفة . وفي لحظة قفزت من فراشي ظناً بأن السقف بكامله سوف يسقط فوقي ، وبعد أن شعرت بالأمان ، توجهت بحذر إلى داخل الغرفة لأتعرف على ما أحدث هذا الدمار، وعرفت أن ما ظننته انهيار السقف لم يكن سوى سقوط كومة من الصناديق رصتها زوجتي في هذا الركن في اليوم السابق عندما كانت ترتب مخدعها ، ولم يسقط شئ من الصندرة فلم تكن هناك صندرة ، ووجدت السقف سليما وكذلك أنا – وتبين قفزتي من الفراش نصف نائم والتي كانت لتنقذ حياتي لو كان السقف يقع بالفعل – قدرة اللوزة على دفعنا للفعل في مواقف الطوارئ وفي اللحظات الهامة التي تسبق تمكن القشرة الجديدة من التعرف التام على ما يحدث . ومسار الطوارئ من العين أو الأذن إلى المهاد إلى اللوزة يعتبر ضرورياً، ، فهو يوفر الوقت في حالات الطوارئ حين تكون هناك حاجة للاستجابة الفورية ، إلا أن هذه الدائرة من المهاد إلى اللوزة تحمل جزءاً قليلاً من الرسالة الحسية بينما تنتقل الغالبية عبر الطريق الرئيسي نحو القشرة الجديدة ، لذلك فإن ما يسجل في اللوزة عبر هذا الطريق السريع لا يكون في أفضل الأحوال سوى إشارة تقريبية تكفي فقط للتحذير ، وعلى تعبير لودوكس " إنك لا تحتاج أن تتعرف بدقة على ماهية شئ إذا علمت

أنه قد يشكل خطراً عليك ".

والطريق المباشر له أهمية كبيرة بالنسبة لتوقيت المخ والـــذي يقــدر بأجزاء من ألف من الثانية (أي بالمللي ثانية) . فاللوزة في الفئران تبدأ فى الاستجابة لإدراك معين في أقل من ١٢ مللي ثانية، بينما يستغرق الطريــق من المهاد إلى القشرة الجديدة ضعف هذا الوقت ، ويجب عمل قياســات مشابهة في أمخاخ البشر ، إلا أن هذه النسبة قد تصح أيضاً لدى البشر .

ومن الناحية التطورية ، قد تكون قيمة هذا الطريق المباشــر عظيمــة للبقاء، فتسمح باختيار الاستجابة السريعة التي تخلصنا من بعض المللـــي ثواني الحرجة في وقت الخطر ، ولعل المللي ثواني أنقذت عدداً من حيوات أجدادنا من الثدييات البدائية يكفي لطبع هذا النســق في أمخــاخ كــل الثدييات بما فيهم أنت وأنا . وهذه الدائرة التي تلعب دوراً محـــدوداً في حياتنا نحن البشر لا يزيد كثيرا عن أوقات الأزمات التي تشــكل جــزءاً مهماً من الحياة العقلية للطيور والأسماك والزواحف والتي تعتمد كثــيراً في بقائها على المسح الدائم لاكتشاف الحيوانات المفترســة أو الفرائــس ، وكما يقول لودوكس "هذا الجهاز الذي يعتبر بدائيــاً وبســيطاً لــدى الثدييات هو الجهاز الرئيسي في مخ غير الثدييات ، فهو يمنح طريقا سريعاً للغاية لتشغيل الانفعالات ، لكنه طريق سريع وغير ممهد ، فالخلايا ســريعة الاستجابة لكنها غير متقنة تماماً.

وعدم الإتقان هذا قد يكون جيداً بالنسبة للسنجاب مثلاً، لأنه حــذر في صالح الأمان وتجعله يقفز مبتعدا عند أول إشارة لاقتراب عـــدو ، أو

القفز نحو ما قد يصلح طعاماً. لكن في الحياة العقلية للبشر قد يؤدي عدم الإتقان إلى آثار مدمرة لعلاقاتنا، لأنه – مجازياً – يؤدي بنا إلى القفز قرباً أو بعداً عن الشيء أو الشخص الخطأ (ولنأخذ مثلاً النادلة التي تسقط صينية عليها ست وجبات عشاء عندما تلمح امرأة ذات شعر أحمر كبير ملبد تذكرها بالمرأة التي جعلت زوجها السابق يتخلى عنها).

وهذه الأخطاء الانفعالية البدائية ، تحدث عندما يكون الشعور سابقاً على الفكر ، ويطلق على ذلك "الانفعال القبلمعرفي " ، وهو استجابة تعتمد على أجزاء ووحدات من المعلومات الحسية لا يتم فرزها وتكاملها معا إلى موضوع معروف وهو نوع خام تماماً من معالجة المعلومات الحسية أشبه بلعبة " تعرف على هذا اللحن " ، لكن بدلاً من الحكم الخاطف على اللحن من نغمات قليلة، يتم التوصل إلى الإدراك الكلي من دلالات جزئية عاجلة . وحين تشعر اللوزة بوجود نمط حسي يعنيها ، تقفز إلى الاستنتاجات وتطلق استجاباتها قبل توفر الأدلة المؤكدة، أو توفر التأكيدات من أي نوع .

وليس من الغريب ، أننا نفقد بصيرتنا في الظلمة التي تحدثها لنا ثورات المشاعر خاصة في اللحظات التي تستعبدنا فيها ، ويمكن للوزة أن تستجيب بهذيان من الغضب أو الخوف قبل أن تتعرف القشرة على ما يحدث لأن هذه المشاعر الخام تنطلق باستقلال وأسبقية على الفكر .

المدبـــر الانفعـــالي

لقد كانت تلك هي الليلة الأولى الى تقضيها جيسيكا – ابنة إحـــدى صديقاتي – ذات الست أعوام خارج مترلها مع صديقة لها في اللعـب . ولم أعرف أيهما كانت أكثر قلقاً من الأخرى الطفلة أم الأم . وقد كـــانت الأم حريصة على ألا تشعر جيسيكا بقلقها الشديد والـــذي وصـــل إلى ذروته في منتصف ليل ذلك اليوم ، فبينما كانت تتأهب للنـــوم سمعـــت جرس التليفون وأثناء إسراعها إلى الهاتف أسقطت فرشاة أســـنالها وبـــدأ قلبها يخفق بشدة عند تخيلها الاكتراب الشديد لجيسيكا .

وخطفت الأم سماعة التليفون متمتمة " جيسيكا " ، فسمعت صـــوت امرأة تقول " يبدو أن الرقم خطأ ...".

وبعد أن استعادت الأم رباطة جأشها ، سألت في صـــوت مـــهذب ومتزن " ما الرقم الذي تطلبينه؟ " .

فعندما كانت اللوزة تعمل على تجهيز استجابة قلقة واندفاعية ، كـــان هناك جزء آخر في المخ يرتب استجابة أخرى أكثر ملاءمة وصلاحيـــة . ويبدو أن التحويلة الكابحة للفيوض اللوزية تقع في الجهة الأخـــرى مـــن دائرة عصبية رئيسية متجهـــــة إلى القشـــرة الجديـــدة ، في الفصـــوص "القبلجبهية" التي تقع خلف الجبين مباشرة . وتقوم القشرة القبلجبهيـــة بعملها عندما يتعرض الشخص للخوف أو الغضب وتسمح له أن يكظـــم

أو يحكم مشاعره ليتعامل بفاعلية مع الموقف القائم ، أو عندما يتطلب إعادة تقييم الموقف استجابة مختلفة تماماً كما في حالة الأم القلقة التي كانت تتحدث بالهاتف . وتقوم هذه المنطقة القشرية الجديدة من المخ باستجابات أكثر تحليلا وملاءمة رداً على اندفاعاتنا الانفعالية، وتعدل من نشاط اللوزة والمناطق الحافّية الأخرى .

وعادةً ما تتحكم المناطق القبلجبهية في ردود أفعالنا منذ البداية ، ولنتذكر أن معظم الإشارات الحسية القادمة من المهاد لا تتجه إلى اللوزة بل إلى القشرة الجديدة ، بمراكزها العديدة التي تتلقى المعلومات وتفهم ما يتم إدراكه . ويتم تنسيق هذه المعلومات واستجابتنا لها في الفصوص القبلجبهية ، حيث يتم تخطيط الأفعال وتنظيمها نحو هدف معين بما فيها الأنشطة الانفعالية . وفي القشرة الانفعالية ، هناك سلسلة متتابعة من الدوائر العصبية التي تسجل وتحلل المعلومات وتستوعبها، وكما تقوم من خلال الفصوص القبلجبهية بتنسيق رد الفعل ، وإذا استلزمت العملية وجود استجابة انفعالية ، تحددها الفصوص القبلجبهية بالتعاون مع اللوزة والدوائر الأخرى في المخ الانفعالي.

وهذا التتابع ، الذي يضفي الحكمة على الاستجابة الانفعالية ، هو الترتيب المعتاد مع الاستثناء المهم لحالات الطوارئ الانفعالية . فعند انطلاق انفعال معين تقوم الفصوص القبلجبهية في لحظات بتقدير نسبة المخاطر والمكاسب لعدد كبير من الاستجابات المحتملة وترجح أفضل هذه الاستجابات [١١]. وبالنسبة للحيوانات لا تتجاوز الاحتمالات متى تهجم

ومتى تفر ، أما بالنسبة لنا نحن البشر ، فإن الاحتمالات تشتمل على متى تهجم ومتى تفر بالإضافة إلى متى تسترخي أو تجادل أو تحصل على التعاطف أو تنعزل أو تشعر الآخر بالذنب أو تبكي أو تظهر الشجاعة أو الازدراء وغير ذلك من المخزون الكامل للأساليب الانفعالية .

واستجابة القشرة الجديدة أبطأ داخل المخ من آلية القرصنة، لأنها تتضمن دوائر عصبية أكثر، إلا أنها أيضا أكثر حكمة وتروي ، حيث أن المشاعر يسبقها الكثير من الأفكار. فعندما نخسر شيئا ونحزن عليه، أو نشعر بالفرح بعد انتصار أو نفكر فيما قاله شخص ما أو فعله وعندما نشعر بالتجريح أو الغضب، تبدأ القشرة الجديدة في العمل .

وكما يحدث مع اللوزة ، يؤدي غياب عمل الفصوص القبلجبهية إلى انهيار الحياة الانفعالية،ففقدان المعرفة بأن أمرا ما يتطلب استجابة انفعالية يؤدي إلى عدم القيام بأي استجابة. وقد بدأ علماء الأعصاب يفترضون هذا الدور للفصوص القبلجبهية في الأربعينات من القرن العشرين بعد بدء نوع من العلاجات الجراحية – الخاطئة – للأمراض العقلية المستعصية ، وهو الفصم القبلجبهي ، والذي كان يزيل (غالباً بسبب عدم الإتقان) جزءا من الفصوص القبلجبهية أو يقطع الروابط بين القشرة القبلجبهية والأجزاء الدنيا من المخ . ففي الأيام السابقة على اكتشاف أي علاج فعال للأمراض العقلية، كان الفصم القبلجبهي يقدم الحل للاكتراب الانفعالي الشديد – اقطع الروابط بين الفصوص القبلجبهية وباقي المخ وبعدها سيتحسن اكتراب المريض ، إلا أن لسوء الحظ كان الثمن هو أن

الحياة الانفعالية لمعظم المرضى قد اختفت أيضاً، فالدائرة العصبية الأساسية قد تم تدميرها .

ويبدو أن القرصنات الانفعالية تتضمن آليتين : أولاهما إطلاق اللوزة والفشل في تنشيط عمليات القشرة الجديدة التي تحفظ اتزان الاستجابة الانفعالية، والأخرى تجنيد المناطق القشرية الجديدة لصالح الطوارئ الانفعالية[١٢]، وفي هذه اللحظات يطغى المخ الانفعالي على المخ المفكر، وأحد الطرق التي تجعل القشرة القبلجبهية تعمل كمدبر ناجح للانفعالات – أي موازنة الاستجابات قبل الفعل – هي كبح إشارات التنشيط التي ترسلها اللوزة والمراكز الحافّية الأخرى تماما كما يفعل الأب عندما يمنع طفلاً مندفعاً من الإمساك بشيء ويعلمه أن يطلب بأدب (أو ينتظر) حتى يحصل على ما يريد [١٣].

ويبدو أن تحويلة الإغلاق لانفعالات الاكتراب هي الفص القبلجبهي الأيسر . وقد حدد علماء الأعصاب الذين يدرسون الحالة المزاجية للمرضى المصابين في أجزاء من الفصوص الجبهية، أن أحد مهام الفص القبلجبهي الأيسر هو أن يعمل كترموستات عصبي ينظم الانفعالات غير السارة ، فالفصوص القبلجبهية اليمنى هي موقع المشاعر السلبية كالخوف والعدوان ، بينما تعمل الفصوص اليسرى كرقيب على هذه الانفعالات البدائية ربما من خلال تثبيط الفص الأيمن [١٤] . ففي مجموعة من مرضى السكتة الدماغية مثلاً وجد أن المصابين بأعطاب في القشرة القبلجبهية اليسرى أكثر عرضة للإصابة بالمخاوف المدمرة ، أما من كانت أعطابهم

في القشرة اليمنى فكانوا مبتهجين أكثر من اللازم وكانوا يطلقون النكات أثناء فحصهم وبدا عليهم عدم المبالاة بحالتهم الصحية [١٥] . وهناك أيضاً حالة الزوج السعيد : وهو رجل أزيل جزء من فصه القبلجبهي الأيمن نتيجة تشوه بالمخ، وذكرت زوجته أن شخصيته قد تغيرت كثيرا بعد العملية فأصبح لا يتكدر بسهولة وأصبح – لسعادتها – أكثر عاطفية [١٦] .

وباختصار ، يعتبر الفص القبلجبهي الأيسر جزءاً من دائرة عصبية يمكنها أن تلغي أو على الأقل تكبح فيوض الانفعالات السلبية ما عدا الأكثر شدة . فإذا كانت اللوزة تعمل كزناد طوارئ ، فإن الفص القبلجبهي الأيمن يبدو جزءاً من "تحويلة إغلاق" لكل المشاعر المزعجة داخل المخ : فاللوزة تقدم الاقتراحات والفص الجبهي ينظمها . وهذه الروابط القبلجبهية الحافّية لها أهمية في الحياة العقلية تتجاوز كثيراً مجرد ملاءمة المشاعر ، فهي ضرورية للإبحار بنا خلال القرارات التي تؤثر كثيراً في حياتنا .

الانسجام بين الانفعال والمشاعر

تعتبر الروابط بين اللوزة (والأجزاء الحافية الأخرى القريبة منها) وبين القشرة الجديدة هي أساس المعارك أو معاهدات التعاون المعقودة بين الرأس والقلب أي بين الفكر والمشاعر . وتفسر لنا هذه الدائرة السبب الذي يجعل الانفعال بهذه الأهمية للتفكير الفعال،فهما معاً يسمحان لنا باتخاذ القرارات الحكيمة وكذلك بالتفكير الواضح .

ولنتأمل مثلا قدرة الانفعالات على تشويش التفكير ، فعلماء الأعصاب يطلقون تعبير "الذاكرة العاملة " على قدرة الانتباه التي تحتفظ بالحقائق الضرورية لإكمال مهمة أو مسألة معينة سواء كان ذلك المواصفات المثالية التي يرغبها الشخص في مترله أثناء تجوله في أماكن عديدة أو العناصر اللازمة لحل مسألة في امتحان . والقشرة القبلجبهية هي المنطقة المسؤولة في المخ عن الذاكرة العاملة [١٧] . لكن وجود الدوائر العصبية من المخ الحافّي إلى الفصوص القبلجبهية يعني أن إشارات الانفعالات الشديدة كالقلق أو الغضب أو غيرها قد تخلق حالة من الركود العصبي وتدمر قدرة الفص الجبهي على الحفاظ على الذاكرة العاملة، وهذا السبب الذي يجعلنا نقول حين نترعج " أننا لا نستطيع أن نفكر بوضوح " كما أنه أيضاً السبب الذي يجعل الأطفال الذين يعانون من اكتراب انفعالي مستمر يصابون بنقص في قدراتهم الفكرية تعوق من

قدرتهم على التعلم .وهذه الإعاقات لا تظهر دائماً في اختبارات الذكاء ، لكنها تظهر في القياسات النفسية العصبية المتخصصة وكذلك في التوتر والاندفاع الدائمين لدى الطفل .

وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأطفال بالمرحلة الابتدائية ذوي معاملات الذكاء فوق المتوسط والذين يكون أداؤهم الدراسي ضعيفاً رغم ذلك، يعانون من خلل في وظائف القشرة الجبهية كما تبين من الاختبارات النفسية العصبية[١٨] . وقد كان هؤلاء الأطفال أيضا مندفعين وقلقين وغالباً مشاكسين ومزعجين مما يرجح أن لديهم خلل في السيطرة القبلجبهية على الإلحاحات الحافّية ، وعلى الرغم من إمكاناتهم الفكرية إلا أنهم على خطر كبير للتعرض لمشكلات كالفشل في التعليم وإدمان الكحول وارتكاب الجريمة ، ليس بسبب عجز في ذكائهم لكن لوجود هذا الخلل في قدرتهم على التحكم بحياتهم الانفعالية ، فالمخ الانفعالي – المستقل تماماً عن المناطق القشرية التي تقيسها اختبارات الذكاء – يتحكم بالغضب والتراحم ، وتتشكل هذه الدوائر العصبية بالخبرات الانفعالية في الطفولة ونحن نترك هذه الخبرات تماما للصدفة مما يعرضنا للمخاطر .

ولنتأمل أيضاً الدور الذي تلعبه الانفعالات حتى في أكثر القرارات عقلانية. فقد قام د . أنطونيو دماسيو – عالم الأعصاب بكلية الطب بجامعة إيواوا – بدراسات متأنية للتعرف على الخلل لدى المرضى الذين دمِّرت لديهم الدائرة القبلجبهية – اللوزية . وهو بحث هام وله دلالات عميقة [١٩] . وعلى الرغم من عدم وجود أي تدهور في معامل الذكاء أو

القدرات المعرفية الأخرى لدى هؤلاء المرضى ، إلا أن قدرهم على اتخاذ القرارات قد انهارت بشكل مفزع . فبالرغم من سلامة ذكائهم ، كانوا يتخذون قرارات مدمرة في العمل وفي حياتهم الشخصية ، كما كانت تنتابهم هواجس لا تنتهي حتى في القرارات البسيطة كتحديد موعد مقابلة.

ويرجح د . ديماسيو أن الخلل في اتخاذ القرار لديهم ينتج عن فقدان القدرة على الوصول إلى التعليم الانفعالي . فالدائرة القبلجبهية – اللوزية باعتبارها نقطة الالتقاء بين الفكر والانفعال تشكل مدخلاً هاماً لمستودع الميل والنفور الذي نكتسبه على مدى السنوات . فعزل القشرة الجديدة عن الذاكرة الانفعالية في اللوزة ، يجعل أيا مما تفكر به القشرة الجديدة بعيدا عن إطلاق الاستجابات الانفعالية التي ارتبطت به من قبل ، فكل شئ يتلون بحيادية رمادية. فالمؤثرات سواء كانت ملاطفات رقيقة أو مواجهات مزعجة لا تولد الشعور بالانجذاب أو النفور، فهؤلاء المرضى ينسون كل دروسهم الانفعالية فلم يعد بإمكانهم الوصول إليها حيث تخزن باللوزة .

وقد دفعت هذه الأدلة د . ديماسيو إلى الاستنتاج المخالف للتوقع ، بأن المشاعر عادة ما تكون أساسية للقرارات العقلانية ، فهي توجهنا إلى الاتجاه الصحيح حيث يمكننا أن نستفيد من المنطق الجاف أفضل استفادة . فالعالم من حولنا كثيراً ما يواجهنا بسلسلة صعبة من الاختيارات (كيف ستستثمر أموال تقاعدك ؟ وبمن ستتزوج؟) وتقدم لنا التعاليم الانفعالية

التي أمدتنا بها الحياة (كذكرى استثمار مدمر أو انفصال مؤلم) إشـــارات لتوجيه قراراتنا بالتخلص منذ البداية من بعض الخيارات والتركيز علـــى أخرى . وبهذه الطريقة يرى د . ديماسيو أن المخ الانفعـــالي يشـــارك في التفكير بقدر مشاركة المخ المفكر .

وهكذا نجد أن المشاعر مهمة للتفكير العقلاني ، ففي الرقصـــة الـــتي تجمع بين المشاعر والفكر، ترشدنا ملكة الانفعال لاتخاذ قراراتنا اللحظيـــة بالتعاون مع العقل المفكر وتقوي التفكير ذاته – أو تضعفه . وبالمثل نجـــد أن المخ المفكر يلعب دوراً تنفيذياً في انفعالاتنا ، باستثناء تلك اللحظـــات التي تفيض فيها الانفعالات وتخرج عن السيطرة ، وينطلق فيها جموح المـــخ الانفعالي .

فنحن بمعنى ما؛ نمتلك مخين أو عقلين ونوعان مختلفان من الذكـــــاء : المنطقي والانفعالي ، وتتحدد أعمالنا في الحياة بهما معاً، والمهم ليس معامل الذكاء لكن ذكاء المشاعر ، وبالفعل، لا يعمل الفكر بشكل أمثـــل دون ذكاء المشاعر. والتكامل المعتاد بين الجهاز الحافّي والقشرة الجديدة ، وبين اللوزة والفصوص القبلجبهية يعني أن كلا منهم يعمل كشريك كـــامل في الحياة العقلية، وعندما يحسن تعامل هؤلاء الشركاء معا، يرتفـــع ذكـــاء المشاعر، وترتفع القدرات الفكرية أيضاً.

ويؤدي ذلك إلى قلب مفهومنا القديم عـــن الصـــراع بـــين الفكـــر والمشاعر داخل رؤوسنا ، فما نحتاجه ليس هو طرح الانفعـــالات بعيـــدا ليحل محلها الفكر، كما قال إرازموس ،لكن التوصل إلى توازن حكيم بين

الاثنين . فالتصور القديم يهدف إلى تحرير العقل من أسر الانفعال ، أمـــا تصورنا الجديد فيلح على الانسجام بين الرأس والقلب . ولكـــي نحقـــق ذلك في حياتنا علينا أولاً أن نفهم بدقة كيف نستخدم انفعالاتنا بذكاء .

الجـــزء الثانى

طبيعة ذكاء المشاعر

=٣=

حمـــق الأذكيـــاء

لا يعلم أحد بدقة لماذا طُعن دافيد بلو جروتو– معلم الفيزياء للمرحلة الثانوية – بسكين مطبخ على يد أحد طلابه النابغين ، لكن الأحداث التي أشيعت كانت كما يلي :

كان هـــ . جاسون طالب الصف الثاني يحصل دائماً على امتيـــاز في مدرسة كورال سبرينجز الثانوية بفلوريدا ، وكان حريصاً على أن يلتحـق بمدرسة الطب ، ليس أي مدرسة ولكن هارفارد ، إلا أن بلو جروتـــو– مدرس الفيزياء – منح جاسون ٨٠ في أحد الاختبارات ، وعندمـــا رأى جاسون أن هذه الدرجة التي لا تزيد عن جيد جداً تحطم أحلامه ، أحضـر معه سكين جزار إلى المدرسة وفي مواجهة مع بلـــو جروتـــو في معمـــل الفيزياء، طعن المدرس في الترقوة ثم استسلم بعد صراع .

وقد رأى القاضي أن جاسون بريء بعد أن شهد فريق من أربع أطبـاء وأخصائيين نفسيين أنه كان مضطرباً عقلياً أثناء الشـــجار وقـــد ادعـــى جاسون أنه كان قد قرر الانتحار بسبب الدرجة التي حصل عليها ، وأنـــه ذهب ليخبر بلو جروتو أنه سيقتل نفسه. لكن بلو جروتو يذكـــر شـــيئاً مختلفاً" أعتقد أنه قد اعتزم قتلي بالسكين" نتيجة غضبـــه الشـــديد مـــن الدرجة السيئة .

وقد تخرج جاسون بعد سنتين من نقله لمدرسة أخرى ، متفوقاً على فصله، وأدت درجاته المرتفعة في الحصص المنتظمة إلى حصوله على امتياز، بمتوسط ٤، إلا أنه قد انضم إلى دورات مكثفة تكفي لرفع متوسط درجاته إلى ٤,٦١٤ . وهي أعلى من الامتياز المرتفع . لكن حتى بعد تخرج جاسون بمرتبة الشرف الأولى ظل بلو جروتو- المدرس السابق للفيزياء – يشكو من أن جاسون لم يعتذر ولم يتحمل مسئولية اعتدائه [1] .

لكن السؤال هو كيف يمكن لأحد بمثل هذا الذكاء أن يفعل شيئاً بمثل هذا الجنون أو الحمق الدنيء ؟ . الإجابة هي أن الذكاء التعليمي لا علاقة له بالنجاح في الحياة الانفعالية ، وأن أكثرنا نبوغاً قد يتعثرون في خضم أهوائهم الجامحة واندفاعاتهم العاصفة ، وقد يكون الأشخاص ذوي معاملات الذكاء المرتفعة ملاحين فاشلين تماماً في حياتهم الخاصة .

وأحد الأسرار المنتشرة في علم النفس هو العجز النسبي للدرجات ومعاملات الذكاء ونتائج اختبارات التحصيل – على عكس الاعتقاد الشعبي – عن التنبؤ بدقة بمن سينجح في حياته. ومن المؤكد أن هناك علاقة بين معامل الذكاء وظروف الحياة التي يصل إليها الشخص على مستوى الجماعات الكبيرة ككل : فالكثير من أصحاب الذكاء المنخفض يعملون في وظائف متواضعة بينما يميل أصحاب الذكاء المرتفع إلى الحصول على مرتبات كبيرة ، لكن ليس دائماً على أي حال .

هناك استثناءات شائعة للقاعدة التي تقول أن معامل الذكاء ينبيء بالنجاح؛ وهي استثناءات أكثر من الحالات التي تؤكد القاعدة . فمعامل

الذكاء لا يشكل في أفضل الحالات إلا ٢٠ % تقريباً من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة ، بينما تتحدد نسبة ٨٠ % الباقية بعوامل أخرى [٢] . وكما لاحظ أحد المراقبين " يتحدد المركز الذي يصل إليه شخص ما في المجتمع في معظمه بعوامل لا تتعلق بمعامل الذكاء ، تتراوح من ميزات الطبقة الاجتماعية إلى الحظ".

وحتى ريتشارد هيرشتاين وشارلز موراي – والذي كان كتابهما " المنحنى الجرسي" يعزي أهمية كبيرة إلى معامل الذكاء – يعترفان بذلك، فكما أشارا : "الطالب المبتدئ الذي يحصل على ٥٠٠ في اختبار التحصيل في الرياضيات ، ولا يرغب من قلبه في أن يصبح عالم رياضيات ، ويرغب بدلاً من ذلك أن يدير أعماله الخاصة أو أن يصبح سيناتوراً أمريكياً أو أن يكسب مليون دولار، عليه ألا يتخلى عن أحلامه ... فالرابطة بين نتائج الاختبار وإنجازات الحياة تتضاءل عندما ننظر نظرة شاملة للسمات الأخرى التي نمتلكها في الحياة"[٣].

واهتمامي ينصب على مجموعة مهمة من هذه " السمات الأخرى " ألا وهي ذكاء المشاعر : أي قدرات مثل التمكن من تشجيع الذات والإصرار رغم الإحباطات ، والتحكم في الاندفاع وتأجيل الإشباع ، والتحكم في المزاج الشخصي وعدم السماح للإكتراب بتشويش التفكير ، وتقمص مشاعر الآخرين والأمل . وذكاء المشاعر يعتبر مفهوماً حديثاً إذا قورن بمعامل الذكاء الذي تتم دراسته منذ ما يقرب من مائة عام على مئات الآلاف من الأشخاص. ولا يعلم أحد حتى الآن أن يحدد بدقة نسبة

الاختلافات التي يؤدي إليها ذكاء المشاعر بين الأشخاص على مدار الحياة ، لكن المعلومات الحالية ترجح أنه قد يتساوى مع معـــامل الذكـــاء أو يتفوق عليه ، وبينما نجد أن هناك من يؤكدون أن معامل الذكاء لا يتغـــير بخبرات الحياة أو بالتربية ، سنرى في الجزء الخامس أن من الممكن تعليـــم الكفاءات الانفعالية الأساسية وتنميتها لدى الأطفال ، إذا كلفنا أنفســـنا عناء تعليمها لهم .

ذكاء المشاعر والمصير

أذكر أحد الزملاء في فصلي الدراسي بكلية أمهيرست ،حصل على خمس درجات إمتياز ٨٠٠ في اختبار التحصيل واختبارات الإنجاز الأخرى التي مررنا بها قبل الالتحاق . وعلى الرغم من هذه القدرات الفكرية الهائلة إلا انه كان يقضي الوقت في التسكع والسهر إلى وقت متأخر، وكان يتخلف عن الدروس بسبب نومه حتى الظهيرة ، ولم يحصل على شهادته إلا بعد عشر سنوات تقريباً.

ولا يقدم لنا معامل الذكاء إلا تفسيراً ضئيلاً للاختلاف في مصائر الأشخاص المتساوين في الإمكانات والفرص الدراسية وفرص الحياة . فعند تتبع ٩٥ % من طلاب هارفارد منذ فصولهم الدراسية في الأربعينات – وفي هذا الوقت كان معامل الذكاء للأشخاص الملتحقين بمدارس آيفي ليج يتراوح على مدى أوسع مما هو عليه اليوم – وحتى منتصف العمر ، لم يكن أصحاب النتائج الأعلى في الكلية متميزين بشكل خاص مقارنة بزملائهم الأقل في النتائج من حيث المرتب أو الإنتاج أو مركزهم في مجال عملهم، كما لم يكونوا أسعد في حياقم وصداقاقم وعلاقاقم العاطفية [٤] .

وهناك دراسة تتبعية أخرى مماثلة حتى منتصف العمر على ٤٥٠ صبياً معظمهم من أبناء المهاجرين ، ثلثاهما من أسر ميسورة الحال ونشأوا في

سومرفيل / ماسوشيتس والذي كان حياً فقيراً وموبوءاً يبتعد قليلاً عن هارفارد. وقد كان معامل الذكاء لدى الثلث أقل من ٩٠ لكن مرة أخرى كانت العلاقة ضعيفة بين معامل الذكاء والنجاح في العمل على مدار الحياة، فمثلاً: كانت نسبة البطالة لمدة ١٠ سنين أو أكثر ٧ % لدى الرجال ذوي معامل الذكاء أقل من ٨٠ ، وكذلك كانت نسبتها ٧ % لدى الرجال ذوي معامل الذكاء أعلى من ١٠٠ .

ومن المؤكد أننا قد وجدنا علاقة عامة (كما هو الوضع دائماً) بين معامل الذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي في سن ٤٧ عاماً. لكن قدرات الطفولة مثل القدرة على التعامل مع الإحباطات والتحكم في الانفعالات والتعامل مع الآخرين ، كانت هي المسئولة عن الفرق الأكبر [٥].

ولنتأمل أيضا بيانات دراسة حالية اشتملت على ٨١ متفوقاً في دفعة ١٩٨١ بمدرسة إلينويس الثانوية ، وكلهم بالطبع من أوائل مدارسهم ، وعلى الرغم أنهم استمروا في تحقيق درجات ممتازة في كلياتهم ، إلا أنهم لم يحققوا إلا مستويات متوسطة من النجاح في أواخر عشريناتهم،وبعد مرور عشر سنوات من تخرجهم من الثانوية ، لم يصل إلا واحد من كل ٤ إلى أعلى المستويات التي يحققها الشباب المساوين لهم في العمر ويعملون في نفس مهنتهم ، وكثيرون منهم قد حققوا أقل من ذلك بكثير .

وتعلق كارين آرنولد ، أستاذ التربية في جامعة بوسطون ،وأحد الباحثين الذين قاموا بتتبع هؤلاء المتفوقين " أعتقد أننا قد تعرفنا على

الملتزمين، أي الأشخاص الذين يعرفون كيف ينجحون داخل النظام ، لكن المتفوقين يكافحون مثلنا تماماً، فكون الشخص متفوقاً يعني فقط أنه ممتاز في الإنجازات التي تقيسها الدرجات لكن لا يخبرنا شيئاً عن طريقته في الاستجابة لصعوبات الحياة " [٦] .

وهذه هي المشكلة : الذكاء التعليمي لا يقدم إعداد حقيقي للتعامل مع الصعاب أو الفرص التي يقدمها لنا القدر . وعلى الرغم من أن معامل الذكاء المرتفع لا يضمن لنا الثروة أو الجاه أو السعادة في الحياة ، ما زالت مدارسنا وثقافتنا تركز على القدرات التعليمية متجاهلة ذكاء المشاعر ، وهو مجموعة من السمات التي يسميها البعض طباعاً– والتي تفيد كثيراً في المستقبل الشخصي . فالحياة الانفعالية تعتبر مجالاً– كالرياضيات والقراءة – يمكننا أن نتعامل معه بشكل أكثر أو أقل مهارة، ويتطلب مجموعة متفردة من الكفاءات. واختلاف الأشخاص في التمكن من هذه المهارات يجعلنا نفهم السبب الذي يجعل أحد الأشخاص يتقدم في الحياة بينما يتعثر آخر له نفس القدرات الفكرية : فالاستعداد الانفعالي يعتبر قدرة أسمى تحدد كفاءتنا في استخدام المهارات الأخرى التي نملكها أياً كانت ، بما في ذلك الذكاء الخام.

بالطبع هناك مسارات كثيرة للنجاح في الحياة ، ومجالات عديدة تشجع استعدادات أخرى . وفي مجتمعنا الأكثر اعتماداً على المعرفة ، تعتبر المهارة التقنية من إحدى هذه الاستعدادات بالطبع . وهناك نكتة أطفال تقول " ماذا سيطلق على *المداح* بعد ١٥ عاماً من الآن " ،

والإجابة " رئيس " . وحتى بين الدحاحين يقدم ذكاء المشاعر ميزة إضافية للنجاح في العمل كما سنرى في الجزء الثالث .

وتشير الأدلة إلى أن الأشخاص المتمكنين من الانفعالات – أي الذين يمكنهم إدارة انفعالاتهم بشكل جيد والذين يقرأون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بفاعلية يتميزون في كل ميادين الحياة سواء فيما يتعلق بالحب أو العلاقات الحميمة أو بالتعرف على القواعد غير الرسمية التي تحكم النجاح في المؤسسات . كما أن الأشخاص ذوي المهارات الانفعالية المتطورة تكون فرصهم أكبر للرضا والنجاح في الحياة ، واكتساب عادات ذهنية تمكنهم من زيادة إنتاجيتهم، أما الذين لا يتحكمون في حياتهم الانفعالية فيواجهون معارك داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في العمل وكذلك على التفكير السليم .

نوع مختلف من الذكاء

تبدو جودي ذات الأربع سنوات كزهرة برية بين زملائها الأكثر اختلاطاً، فهي تمتنع عن المبادرة في اللعب وتبقى على هامش الألعاب بدلاً من الهجوم على المركز ، إلا أن جودي تعتبر بالفعل ملاحظ ذكي للتعاملات الاجتماعية في صفوف الحضانة ، ولعلها الأكثر دقة بين زملائها في التعرف على موجات المشاعر التي تنتاب الآخرين .

ولم تظهر دقة جودي إلا بعد أن قام المدرس بجمع الأطفال من سنها للعب ما يطلقون عليه لعبة الفصل ، وهي عبارة عن مجموعة من العرائس تمثل فصل جودي الحقيقي ويتم تكوين هذه العرائس من عصى تحمل كل منها صورة صغيرة للأطفال أو المدرس . وهذه اللعبة تعتبر اختباراً لدقة الإدراك الاجتماعي . وعندما طلب المدرس من جودي أن تضع كل طفل وطفلة في المكان الذي يفضله للعب ، كركن الفنون وركن المكعبات وغيرها ، فعلت جودي ذلك بدقة متناهية ، وعندما طلب منها أن تضع كل طفل وطفلة مع من يفضله من الأطفال الآخرين ، استطاعت جودي أن تفعل ذلك بالنسبة للفصل كله .

وتبين دقة جودي أن لديها تخطيط اجتماعي ممتاز لفصلها ، وهو مستوى من دقة الإدراك خارقة بالنسبة لسنها ، وتلك هي المهارات التي

قد تجعل جودي نجمة في مرحلة لاحقة من حياتها في المجالات التي تتطلب " مهارات المعاملة " بدءاً من المبيعات وحتى الإدارة والدبلوماسية.

والشيء الذي جعل النبوغ الاجتماعي لجودي يكتشف من الأساس – وليس فقط في مثل هذا الوقت المبكر – هو التحاقها بحضانة إليوت بيرسون في مدينة الطلاب بجامعة تافتس ،حيث تم إنشاء مشروع المجال، وهو منهج يقصد عمداً تربية أنواع مختلفة من الذكاء ، ويقر بأن مخزون القدرات البشرية يتجاوز كثيراً فئة المهارات المتعلقة بالكلمات والأرقام التي تركز عليها المدارس عادة ، ويعتبر أن كفاءات مثل دقة الإدراك الاجتماعي لدى جودي تعد من المواهب التي يجب على المدارس تنميتها وليس تجاهلها أو إحباطها ، فبتشجيع الأطفال على تطوير مدى كامل من القدرات التي يحتاجونها للنجاح أو التي يستخدمونها للاستمتاع بما يفعلون ، تصبح المدرسة تربية لمهارات الحياة .

والمرشد الملهم لمشروع المجال هو هوارد جاردنر ، عالم النفس بكلية التربية بهارفارد [٧] . وقد قال لي جاردنر " لقد حان الوقت كي نوسع مفهومنا عن مجال المواهب ، والدور الأهم الذي تقدمه التربية في تنشئة الطفل هو مساعدته على التقدم في المجالات التي تناسب موهبته، والتي تجعله يشعر بالرضا والكفاءة، ونحن بعيدون عن ذلك تماماً، حيث نعّرض الجميع لتعليم يجعلهم في أفضل الأحوال أساتذة جامعة ونقّيم الجميع حسب قدرتهم على تحقيق هذه المعايير الضيقة للنجاح ، وعلينا أن نقضي وقتاً أقل في تقييم الأطفال، ووقتاً أكثر في التعرف على كفاءاتهم

ومواهبهم الطبيعية، وفي تربية هذه الكفاءات والمواهب ، فهناك مئات ومئات من الطرق التي تقودك إلى النجاح، وكذلك الكثير من القدرات التي تصل بك إلى هذه الطرق"[8] .

ولو كان هناك رجل يعرف محدودية الطرق القديمة في التفكير حول الذكاء؛ فهو جاردنر ، فهو يلفت نظرنا إلى أن اختبارات الذكاء قد بدأت مع الحرب العالمية الأولى عندما طبق أول اختبار جماعي بالورقة والقلم لمعامل الذكاء على ٢ مليون رجل أمريكى ، وقد أعد هذا الاختبار لويس تيرمان ، عالم النفس في جامعة ستانفورد ، وتبعت ذلك عقود مما يسميه جاردنر " طريقة معامل الذكاء في التفكير" : أي أن الشخص إما ذكي أو غير ذكي ، وأنه يولد هكذا ولا يمكن أن يفعل شيئا لتغيير ذلك ، ويمكنك أن تعرف إن كنت ذكياً أم لا من اختبارات الذكاء،

ويعتمد اختبار التحصيل للالتحاق بالجامعة على نفس مفهوم الاستعداد الأوحد الذي يحدد مستقبلك ، فهذه الطريقة من التفكير تتخلل المجتمع بأسره".

وقد كان كتاب جاردنر سنة ١٩٨٣ " إطارات العقل " بيان رفض لوجهة نظر معامل الذكاء : فقد اقترح أنه لا يوجد نوع واحد منفرد من الذكاء ضروري للنجاح في الحياة ، بل هناك ذكاءات متعددة منها سبع رئيسية. وتشتمل قائمته على النوعين الأكاديميين المعروفين: الطلاقة اللفظية وطلاقة المنطق الرياضي ، ولكنها تتجاوزها لتشتمل أيضاً على

القدرة المكانية التي نراها لدى الفنانين والمعماريين البارزين ، والعبقرية الحركية التي نراها في المرونة والرشاقة الجسدية لمارتا جراهام أو ماجيك جونسون ، والمواهب الموسيقية لموتزارت ويويوما، وبتقريب هذه القائمة نحصل على وجهين لما يطلق عليه جاردنر "الذكاءات الشخصية " : مهارات المعاملة كالقدرات الخاصة لمعالج كبير مثل كارل روجرز ، أو قائد شعبي عالمي مثل مارتن لوثر كينج ، وكذلك قدرات "سبر الذات " التي قد تظهر في الإستبصارات النابغة لسيجموند فرويد من ناحية ، أو بصورة أقل تفاخراً في الرضا الداخلي الذي ينشأ من ملاءمة الشخص لحياته تبعاً لمشاعره الحقيقية .

والكلمة الدالة في هذه النظرة للذكاء هي التعدد ، فنموذج جاردنر يتجاوز المفهوم التقليدي بأن معامل الذكاء هو العامل الوحيد الثابت ، ويقر بأن الاختبارات التي طغت علينا أثناء سنوات الدراسة – بدءاً من اختبارات الإنجاز التي تحدد من يلتحق بالمدارس التقنية ومن يكمل طريقه إلى الجامعة ، وحتى اختبارات التحصيل التي تحدد أي جامعة يسمح للشخص الالتحاق بها – تقوم كلها على مفهوم محدود للذكاء ، البعيد كل البعد عن المدى الحقيقي من المهارات والقدرات التي تفيدنا في الحياة أكثر كثيراً من معامل الذكاء .

ويعترف جاردنر بأن سبعة هو رقم افتراضي للأنواع المتعددة من الذكاء: فليس هناك رقم سحري لتعدد المواهب البشرية ، ففي أحد المراحل قام جاردنر وزملائه في البحث بزيادة هذا الرقم إلى قائمة من

عشرين نوع مختلف من الذكاء، فذكاء المعاملة مثلاً، قد قسم إلى أربع قدرات متمايزة : القيادة ، والقدرة على تنمية العلاقات والاحتفاظ بالأصدقاء ، والقدرة على حل الصراعات ، ومهارة التحليل الاجتماعي كالتي برعت فيها جودي ذات الأربع سنوات .

والنظرة المتعددة للذكاء تقدم لنا صورة أغنى عن قدرات الطفل وإمكاناته للنجاح عن معامل الذكاء العادي ، وعندما تم تقييم طلاب المجال على اختبار ستانفورد بينيه – والذي كان يعتبر المعيار الذهبي لاختبارات الذكاء – ثم على بطارية مصممة لقياس مجال جاردنر للذكاء ، لم تكن هناك أي علاقة مهمة بين نتائج الأطفال على الاختبارين [٩] .

فالأطفال الخمس الأعلى في معامل الذكاء (من ١٢٥ – ١٣٣) قد أظهروا نتائج مختلفة في القدرات العشر التي يقيسها اختبار المجال ، فقد وجد مثلا أن من بين هؤلاء الأطفال الخمس الأذكى تبعاً لاختبارات الذكاء ، طفلاً أعلى في ثلاث جوانب ، وثلاثة لديهم قدرات في جانبين، وطفل واحد "ذكي" لديه مقدرة واحدة في المجال . وهذه القدرات كانت موزعة عشوائياً: فقد كانت قدرات أربعة من هؤلاء الأطفال في الموسيقى ، واثنان في الفنون البصرية، وواحد في الفهم الاجتماعي وواحد في المنطق واثنان في اللغة ، ولم يكن أي من هؤلاء الأطفال ذوي معامل الذكاء المرتفع متميزاً في الحركة أو الأرقام أو الميكانيكا ، بل كانت الحركة والأرقام ضعيفة بالفعل لدى اثنين من الخمسة .

واستنتج جاردنر أن " اختبار ستانفورد – بينيه للذكـــاء" لا ينبــئ بنجاح مماثل أو متسق مع أي مجموعة فرعية من أنشـطة المجـال. ومـن الناحية الأخرى تقدم نتائج المجال للآباء والمعلمين دليلاً واضحـاً عـن المجالات التي سوف يهتم بها الأطفال تلقائياً والتي سوف تمنحهم نجاحـاً يطور لديهم الحماس الذي قد يقودهم يوماً من الحرفية إلى الإجادة .

وما زالت أفكار جاردنر عن تعدد الذكاء تتطور ، فبعد ١٠ سـنوات من نشره لنظريته ، قدم جاردنر هـذا التلخيص الـوافي للذكـاءات الشخصية :

ذكاء المعاملة هو القدرة على فهم الآخرين : ما يشجعهم ، وكيـف يؤدون عملهم ، وكيفية التعاون معهم . ومندوبو المبيعـات النـاجحون والساسة والمعلمون والأطباء والقادة الدينيون يكونون علـى الأرجـح أشخاصاً يتسمون بدرجات عالية من ذكـاء المعاملـة .وذكـاء سـبر الذات... يعتبر قدرة إرتباطية تتجه نحو الداخل ، وهو "القـدرة علـى تكوين نموذج دقيق وواقعي عن الذات، والتمكن من اسـتخدام هـذا النموذج للعمل بنجاح في الحياة" [١٠].

وبطريقة أخرى يقول جاردنر أن جوهر ذكاء المعاملة يشتمل علـى "القدرة على التمييز والاستجابة الملائمة للحالات المزاجيـة للآخريـن وطباعهم ودوافعهم ورغباتهم ". ويضم لذكاء سبر الذات ، وهو أسـاس المعرفة بالنفس" القدرة على الوصول لمشاعر الشخص الذاتية والتفرقـة فيما بينها واستخدامها في توجيه السلوك" [١١].

سبوك أم داتا : حيث لا تكفي المعرفة

أحد أبعاد الذكاء الشخصي التي يشار إليها كثيراً دون شرح واف في أعمال جاردنر هو دور الانفعالات ، ولعل السبب في ذلك ، كما رجع لي جاردنر، هو أن عمله يستمد الكثير من نموذج العلوم المعرفية عن العقل ، ولذلك تؤكد وجهة نظره عن المعرفة – أي فهم الذات والآخر من حيث الدوافع وعادات العمل واستخدام هذه المعارف في التعامل مع الذات ومع الآخرين – لكن كما في المجال الحركي حيث يعبر النبوغ الجسدي عن نفسه بطريقة غير لفظية ، فإن مجال الانفعالات أيضاً يتجاوز حدود اللغة والمعرفة .

وبينما نجد أن هناك مساحات كبيرة في وصف جاردنر للذكاء الشخصي تمكننا من التعرف على دور الانفعالات وإجادة إدارتها، إلا أن جاردنر والعاملون معه لم يتابعوا بالتفصيل دور المشاعر في هذه الذكاءات ويركزون أكثر على المعارف حول المشاعر ، وهذا التركيز يتجاهل – ربما عن غير قصد – محيط الانفعال الغني الذي يجعل حياتنا وعلاقاتنا بهذا التعقيد والسيطرة و– غالبا – بهذا الغموض ، ويبقى علينا أن نتعرف على الذكاء الكامن في الانفعالات وكذلك على كيفية إضفاء الذكاء على الانفعالات .

وتأكيد جاردنر على الذكاءات الشخصية يعكس روح العصر لعلم

النفس التي صاغت وجهة نظره ، فالتأكيد الزائد لعلم النفس على المعرفة حتى في مجال الانفعالات يعود جزئياً إلى انحراف في تاريخ هذا العلم ، وفي العقود الوسطى من هذا القرن سيطر السلوكيون على علم النفس التعليمي، يقودهم ب. ف. سكينر ، والذي رأى أن السلوك وحده هو القابل للدراسة الموضوعية بدقة علمية حيث يمكن رؤيته من الخارج ، وقد اعتبر السلوكيون الحياة الداخلية – بما فيها الانفعالات – خارج حدود العلم .

ثم مع مجيء " الثورة المعرفية " في أواخر الستينات ، انتقل تركيز علم النفس إلى الكيفية التي يسجل بها العقل المعلومات ويخزنها ، وكذلك إلى طبيعة الذكاء ، وظلت الانفعالات خارج الحدود ، وتفيد الحكمة التقليدية بين علماء المعرفة أن الذكاء يستلزم معالجة باردة ومتعالية للحقائق ، فهو عقلاني متطرف مثل السيد سبوك في رواية " *الترحال بين النجوم*" ، والذي يمثل النموذج الأصلي للوحدات الجافة للمعلومات التي لا تلوثها المشاعر ويجسد فكرة أن الانفعالات ليس لها مكان في الذكاء وأنها فقط تفسد علينا الحياة العقلية .

وعلماء المعرفة الذين تبنوا هذه النظرة قد أغراهم الحاسب كنموذج لعمل العقل ، ناسين أن البيئة الرطبة للمخ تسبح في بركة موحلة من الكيماويات العصبية النابضة ، ويختلف ذلك كثيراً عن وحدات السليكون النظيفة والمرتبة التي تغرينا بأخذها كاستعارة مرشدة لعمل العقل، والنماذج السائدة بين علماء المعرفة عن الطريقة التي يعالج بها

العقل المعلومات ينقصها الاعتراف بأن العقلانية تتوجه —وأحياناً تضلل — بالمشاعر ، ويعتبر النموذج المعرفي قاصراً في هذا الشأن ، وغير قادر على تفسير ثورة المشاعر التي تعطي نكهة للتفكير ، وللحفاظ على اتساق نظرهم ، تجاهل علماء المعرفة أنفسهم تأثير آمالهم ومخاوفهم الشخصية ، ونزاعاهم الأسرية وتنافسهم المهني على نموذجهم للعقل، وهذا المد من المشاعر هو الذي يعطي الحياة نكهتها واندفاعاها ، وهو الذي يحدد في كل لحظة كيفية معالجتنا للمعلومات ومدى نجاحنا أو فشلنا في ذلك .

وهذا المنظور الأعوج للحياة العقلية مسطحة المشاعر — والذي قاد أبحاث الذكاء في الثمانين عاماً الأخيرة — آخذ في التغيير التدريجي حيث بدأ علم النفس في التعرف على الدور الجوهري للمشاعر في التفكير ، فمثل الشخصية السبوكية داتا في *"الترحال بين النجوم"* ، بدأ الجيل الجديد من علم النفس يقدر سلطة المشاعر وفضائلها — وكذلك مخاطرها — على الحياة العقلية .

فكما رأى داتا (فزعاً إن كان له أن يفزع) أن منطقه البارد قد فشل في التوصل إلى الحل الصحيح للبشرية ، فإنسانيتنا تظهر بعمق في مشاعرنا، وحاول داتا أن يشعر ، عندما علم أن هناك شيء جوهري مفقود فهو يريد الصداقة والإخلاص لأنه كرجل الصفيح في "*الساحر أوز*" بغير قلب ، فبدون الشاعرية التي تضفيها الأحاسيس ، يستطيع داتا أن يعزف الموسيقى أو يكتب الشعر في براعة تقنية ، لكن دون أن يأخذه الشغف ، والدرس الذي نتعلمه من حنين داتا للحنين ذاته هو أن القيم

الأسمى للقلب الإنساني – كالإيمان والأمل والإخلاص والحب – مفقودة تماما في النظرة المعرفية الباردة ، فالمشاعر من نِعَم الحياة وأي نموذج للعقل يتجاهلها يعد قاصراً.

وعندما سألت جاردنر عن تأكيده على الأفكار حول المشاعر أي المعرفة الأسمى أكثر من المشاعر نفسها ، اعترف أنه يميل للنظر إلى الذكاء بطريقة معرفية ، لكن قال لي : " عندما كتبت لأول مرة عن الذكاءات الشخصية ، كنت أتحدث عن الانفعالات ، خاصة في مفهومي عن ذكاء سبر الذات ، وأحد مكوناته هو التناغم الانفعالي مع الذات ، وكذلك تعتبر إشارات الأحاسيس الوجدانية التي نشعر بها هي جوهر ذكاءات المعاملة، لكن عند الممارسة ، تحولت نظرية الذكاء المتعدد إلى التركيز على المعرفة الأسمى" – أي الوعي بالعمليات العقلية الذاتية –" بدلاً من التركيز على المدى الكامل للقدرات الانفعالية " .

ومع ذلك ، يقدر جاردنر أهمية قدرات الانفعال وعمل العلاقات في صخب الحياة اليومية ، وينوه إلى أن " الكثير من الأشخاص الذين يصل معامل ذكائهم إلى ١٦٠ يعملون تحت قيادة أشخاص معامل ذكائهم ١٠٠ ، إذا كان السابقون لديهم ذكاء ضعيف في سبر الذات فإن اللاحقون يملكون ذكاءاً مرتفعاً في هذا المجال ، وبالنسبة للعالم اليومي فلا يوجد ذكاء أهم من ذكاء المعاملة وإذا لم يكن لديك هذا الذكاء فسيكون اختيارك سيئاً للزوجة والعمل الذي تلتحق به وغير ذلك ، وعلينا أن نعلم أطفالنا الذكاءات الشخصية داخل المدرسة " .

هل يمكن للانفعالات أن تصبح ذكية ؟

لكي نفهم تماماً طريقة هذا التعليم ، علينا أن ننتقل لمنظرين آخرين يتبعون نفس الخط الفكري لجاردنر ، واشهرهم بيتر سافوري ؛ عالم النفس بجامعة ييل، والذي حدد بدقة الطرق التي نضفي بها الذكاء على الانفعالات [١٢] . وهذه المحاولة ليست حديثة ، فعلى مدى السنوات حاول منظرون كثيرون – وحتى أكثرهم تحمساً لمعامل الذكاء – ضم الانفعالات لميدان الذكاء ، بدلاً من اعتبار الذكاء والانفعال كمفاهيم متناقضة بالطبيعة . فقد افترض إ . ل . ثورندايك – عالم النفس الكبير الذي شارك بجهد كبير في نشر مفهوم معامل الذكاء في العشرينات والثلاثينات من القرن العشرين – أن أحد جوانب الذكاء الانفعالي وهو "الذكاء الاجتماعي " – والذي يعني القدرة على فهم الآخرين والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية"– يعتبر جانباً من معامل ذكاء الشخص ، لكن نظرة علماء النفس الآخرين في هذا الوقت للذكاء الاجتماعي كانت أكثر دونية وتنظر إليه في سياق مهارات التلاعب بالآخرين – أي دفعهم لفعل ما تريد أنت بغض النظر عن رغباهم– ، لكن لم تحصل أي من الصياغتين على الحظوة لدى منظري معامل الذكاء ، فقد أعلن كتاب مؤثر عن اختبارات الذكاء في الستينات أن الذكاء الاجتماعي هو مفهوم لا قيمة له .

لكن لا يمكننا أن نتجاهل الذكاء الشخصي لأنه يتفق مع الحدس والخبرة، فعندما طلب روبرت سترنبرج – وهو عالم نفس آخر في جامعة بيل – من بعض الأشخاص أن يصفوا " الشخص الذكي " كانت السمات العملية للتعامل مع الآخرين من أهم ما ذكروه ، وعندما قام سترنبرج ببحث أكثر منهجية توصل إلى نفس استنتاج ثورندايك : أن الذكاءات الاجتماعية تتمايز عن القدرات التعليمية وتشكل جزءاً رئيسياً مما يجعل الأشخاص ناجحين في حياقم العملية . ومن بين الذكاءات العملية التي تقدر كثيراً في موقع العمل تلك الحساسية التي تسمح للمديرين الأكفاء بالتقاط الرسائل الضمنية [١٣] .

وحديثا توصلت مجموعة أخرى من علماء النفس إلى نتائج مشابهة ، والتي اتفقت مع جاردنر في أن المفهوم القديم لمعامل الذكاء يعتمد على شريحة ضيقة من المهارات اللغوية والرياضية، وأن الأداء الجيد في اختبارات معامل الذكاء يعد مؤشراً مباشراً للنجاح في الفصل أو كأستاذ جامعي لكن تقل قدرته كثيراً بإبتعاد مسارات الحياة عن سلك التدريس .

وقد تبني هؤلاء العلماء – ومن بينهم سترنبرج وسالفوري – نظرة أوسع للذكاء ، محاولين إعادة تعريفه بطريقة تقود للنجاح في الحياة ،وقد عاد بنا هذا الاتجاه في البحث إلى تقدير أهمية الذكاء " الشخصي " أو ذكاء المشاعر.

وقد استوعب سالفوري الذكاءات الشخصية لجاردنر في تعريفه لذكاء المشاعر ، وقد وسع هذه القدرات وصنفها تحت خمس فئات رئيسية :

معرفة المشاعر الذاتية أو الوعي الذاتي – أي التعرف على المشاعر عند حدوثها – هو حجر الأساس لذكاء المشاعر ، وكما سنرى في الفصل الرابع، تعتبر القدرة على مراقبة المشاعر من لحظة لأخرى ضرورية للمعرفة النفسية وفهم الذات ، وعدم قدرتنا على ملاحظة مشاعرنا الحقيقية يجعلنا تحت رحمتها. والأشخاص الأكثر يقيناً من مشاعرهم يكونون أقدر على قيادة حياهم ، فهم أكثر تأكدا من شعورهم الحقيقي تجاه القرارات الشخصية كاختيار الزواج أو العمل .

إدارة الانفعالات :

. تشارك القدرة على التعامل مع المشاعر وجعلها ملائمة للموقف في تكوين الوعي الذاتي . وسيشرح الفصل الخامس القدرة على تهدئة الذات، والتخلص من جموح القلق والتشاؤم والتوتر ومن تبعات الفشل في هذه المهارة الانفعالية الأساسية . والأشخاص الذين يفتقرون لهذه القدرة يصارعون باستمرار مشاعر الاكتراب ، أما من يتميزون فيها فيسهل عليهم كثيراً الوقوف من جديد بعد نكبات الحياة وأحداثها المزعجة .

تشجيع الذات :

سنعرف في الفصل السادس ،أن تنظيم الانفعال لتحقيق هدف ما يعد ضروريا لتركيز الانتباه وتشجيع الذات والإجادة بل والإبداع. ويكمن التحكم بالانفعالات – أي تأجيل الإشباع وكظم الاندفاع – وراء تحقيق الإنجازات من أي نوع ، وتسمح القدرة على الدخول في حالة "الانسياب

" إلى الأداء المتميز في أي مجال ، فالأشخاص الذين يتحلون بهذه المهارة يتسمون بالإنتاجية العالية والكفاءة في أي عمل يقومون به .

التعرف على انفعالات الآخرين :

" التقمص الانفعالي " ، وهو من القدرات الأخرى المشاركة في تكوين الوعي الذاتي ، يعتبر من المهارات الأساسية للتعامل مع الآخرين ، وسنبحث في الفصل السابع حدود التقمص، والضريبة الاجتماعية لكون الشخص أصم للنغمات الانفعالية ، وأيضاً السبب الذي يجعل التقمص يولد الإيثار . فالأشخاص الذين يتحلون بالتقمص يكونون أكثر حساسية للإشارات الاجتماعية الخفية التي تدل على حاجات الآخرين ورغباتهم ، مما يسمح لهم بالتفوق في مهن الرعاية والتدريس والمبيعات والإدارة .

التعامل في العلاقات :

يتكون فن العلاقات – في معظمه – من مهارة إدارة انفعالات الآخرين، ويبحث الفصل الثامن في الكفاءة والقصور الاجتماعيين، وكذلك في المهارات الخاصة المشاركة لهما ، والتي تشكل القدرات اللازمة للشعبية والقيادة وكفاءة التعامل . ويتفوق من يتحلون بهذه المهارات في كل ما يتطلب التعامل المرن مع الآخرين ، ويعتبرون من نجوم المجتمع.

ومن المؤكد أن الناس يختلفون من حيث قدراتهم في هذه الميادين ، فبعضنا يتفوق في التعامل مع قلقه الذاتي ، لكن يفشل تماماً في تهدئة الكدر

لدى الآخرين .

ومن المؤكد أن سبب الاختلاف في مستوى هذه القدرات يعد عصبياً في الأساس ، لكن كما سنرى يتمتع المخ بلدونة عالية ويتعلم باستمرار ، فالنقص في هذه القدرات يمكن علاجه ، ويعود جزء كبير من هذه المجالات إلى حصيلة ضخمة من العادات والاستجابات التي يمكن تحسينها ببذل الجهد المناسب .

معامل الذكاء وذكاء المشاعر : الأنواع الخالصة

معامل الذكاء وذكاء المشاعر كفاءات مستقلة لكنها ليست متناقضة، فكل منا لديه خليط من حدة الذكاء والانفعال . وعلى الرغم من التصورات الثابتة ، يعتبر الأشخاص ذو معامل الذكاء المرتفع وذكاء المشاعر المنخفض (أو العكس) نادرين نسبياً، فهناك ارتباط بسيط بين معامل الذكاء وبعض جوانب ذكاء المشاعر ، لكنه ارتباط أقل من أن ينفي استقلال هذه الملكات .

وعلى عكس الاختبارات الشائعة لمعامل الذكاء ، لا يوجد حتى الآن – وقد لا يوجد أبداً – اختبار واحد بالورقة والقلم لقياس ذكاء المشاعر . وعلى الرغم من الأبحاث الوفيرة عن كل عناصر ذكاء المشاعر ، تظل أفضل طريقة لقياس بعض هذه العناصر – كالتقمص – هي ملاحظة قدرة الشخص أثناء أدائه لمهمة فعلية ، كقراءة مشاعر شخص من تعبيرات وجهه على فيلم فيديو . ومع ذلك استخدم جاك بلوك – عالم النفس بجامعة كاليفورنيا ببيركلي – مقياساً لما أسماه " مرونة الأنا " والتي تشبه ذكاء المشاعر تماماً (فهي تحتوي على نفس الكفاءات الاجتماعية والانفعالية) ، وذلك لمقارنة نمطين نظريين خالصين : الأشخاص مرتفعو معامل الذكاء مقابل الأشخاص ذوي القدرات الانفعالية العالية [15]. وقد كانت الاختلافات مؤثرة .

ويعتبر النمط الخالص من مرتفعي معامل الذكاء (بغض النظر عن ذكاء المشاعر) صورة كاريكاتيرية للمثقف العليم بأمور الذهن والأحمق في الأمور الشخصية ، وتختلف الصورة قليلاً بين الرجال والنساء ، فالرجل عالي الذكاء يتميز – بالطبع – باهتمامات وقدرات فكرية واسعة، وهو طموح ومنتج ، ومنظم ومثابر ولا ينشغل بنفسه كثيراً، كما يكون أكثر ميلاً للنقد والتعالي والتشدد والكبت والتصلب في الخبرات الجنسية والحسية ، والكتمان ، وكذلك الفراغ الانفعالي والبرود .

وعلى العكس نجد الرجال ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتسمون بالتوازن الاجتماعي والانطلاق والمرح ولا يتعرضون لاجترار المخاوف والقلق كما تكون لديهم قدرة كبيرة على الإخلاص للأشخاص والمبادئ وتحمل المسؤولية ويتحلون بالمظهر الأخلاقي وكذلك بالعطف والاهتمام في علاقاتهم ، وحياتهم الانفعالية تكون غنية لكن متزنة ويرضون عن أنفسهم وعن الآخرين وكذلك عن المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه .

وتتسم المرأة ذات معامل الذكاء المرتفع الخالص بالثقة الفكرية المتوقعة، وبالطلاقة في التعبير عن أفكارها ، وتقدر الأمور الفكرية وتمتلك مدى واسع من الاهتمامات الفكرية والجمالية ، وتميل كذلك إلى استبطان الذات وإلى التعرض للقلق والاجترار والشعور بالذنب ، وتتردد في التعبير عن الغضب مباشرة (على الرغم من أنها تفعل ذلك بشكل غير مباشر) .

وعلى العكس ، نجد أن المرأة ذكية المشاعر تميل إلى الحزم وتعبر عن مشاعرها بحرية وتشعر بمشاعر إيجابية تجاه ذاتها ، وتقدر الحياة كثيراً وكما في الرجال نجدها منطلقة وحلوة المعشر وتعبر عن مشاعرها باتزان (بدلاً من ثورات المشاعر التي يندم عليها الشخص لاحقاً) كما تتكيف جيداً مع الضغوط ويساعدها اتزانها الاجتماعي إلى التقرب بسهولة من الأشخاص الجدد ويسمح لها رضاها عن نفسها بالمزاح والتلقائية والتعبير بصراحة عن الخبرات الحسية ، وعلى عكس المرأة خالصة الارتفاع في معامل الذكاء ، نادراً ما تشعر بالقلق أو الذنب أو الاستغراق في اجترار الأفكار.

والأوصاف السابقة متطرفة بالطبع ، فكلنا نحتوي على أخلاط مختلفة من معامل الذكاء وذكاء المشاعر ، لكن تفيدنا هذه الأوصاف في التعرف على ما يقدمه كل من هذه الأبعاد للشخص من إمكانات ، والدرجة التي يملكها الشخص من الذكاء المعرفي والانفعالي هي التي تحدد شكل هذا الخليط ، لكن ذكاء المشاعر هو الذي يضيف إلينا أكثر بكثير من الإمكانات التي تجعلنا بشراً حقيقيين .

=٤=

اعـــرف نفســك

تذكر إحدى الحكايات اليابانية القديمة أن محارب ساموراى تحدى حكيم من الزن في أن يصف له الفردوس والجحيم ، فأجاب الكاهن في ازدراء " ما أنت إلا حثالة ولن أضيع وقتي مع أمثالك " .

غضب الساموراى غضباً شديداً لجرح كرامته وأشهر سيفه صارخاً" عليك أن تموت لوقاحتك" .

فأجاب الراهب بهدوء : " ذلك هو الجحيم " .

فهدأ الرجل لما رأى من الحقيقة في قول الحكيم عن الغضب وأغمد سيفه وانحنى شاكراً الراهب على هذا الدرس .

فأجاب الراهب : " وذلك هو الفردوس " .

وانتباه الساموراى المفاجئ للتوتر داخله يبين لنا الفارق الهام بين سيطرة المشاعر علينا وبين أن نعي سيطرتها علينا ، والوصية التي تركها لنا سقراط " اعرف نفسك " تشير إلى ذلك الأساس من أسس ذكاء المشاعر: أي انتباه الشخص لمشاعره عند حدوثها .

وللوهلة الأولى قد يبدو لنا أن مشاعرنا واضحة ، لكن التفكير المتروي يجعلنا نتذكر أوقاتاً شعرنا فيها بعجزنا التام عن معرفة مشاعرنا

تجاه شئ معين أو أتتنا هذه المشاعر في وقت متأخر من اللعبة . ويستخدم علماء النفس مصطلحات سخيفة هي *"المعرفة الأسمى"* لوصف الوعي بعمليات التفكير و*"المزاج الأسمى"* للوعي بالانفعالات الذاتية ، وأفضل استخدام تعبير الوعي الذاتي بمعنى انتباه الشخص باستمرار لحالاته الداخلية [1]. وفي هذا الوعي المتأمل للذات يلاحظ العقل ويتحرى عن الخبرات ذاتها بما في ذلك الانفعالات [2].

وهذه الملكة للوعي قريبة مما أسماه فرويد " الانتباه المحلق " والذي أوصى به من يقومون بالتحليل النفسي ، وهذا الانتباه يتلقى كل ما يمر به بوعي حيادي كشاهد مهتم بما يحدث لكن لا يشارك به ، ويسميه بعض المحللين النفسيين " الأنا الملاحظة "أي قدرة الوعي الذاتي التي تسمح للمحلل بمراقبة استجاباته الذاتية لما يقوله المريض والتي تغذيها عملية التداعي الحر التي يقوم بها المريض [3].

وهذا الوعي الذاتي يتطلب قشرة جديدة نشطة خاصة في مراكز اللغة التي تتناغم للتعرف على الانفعالات التي تحدث بأسمائها ، فالوعي الذاتي ليس هو الانتباه الذي يختل مع الانفعالات ويفرط ويبالغ فيما يدركه ، لكنه حالة حيادية تحتفظ بقدرتها على التأمل الذاتي حتى في خضم المشاعر المضطربة. ويصف لنا ويليام ستيرون شيئا يشبه هذه الملكة الذهنية عندما كتب عن اكتئابه العميق ، فيذكر لنا " الإحساس بصحبة نفس أخرى ، كقرين يراقب لكن لا يشارك في عته قرينه ، ويتأمل بفضول بارد معاناة هذا الرفيق " [4].

وفي أفضل الأحوال ، تسمح المراقبة الذاتية بهذا الوعي المتزن للمشاعر الصاخبة والمضطربة ،وفي أقل صورها ، تظهر كانسحاب طفيف من التجربة كمسار أسمى من الوعي يوازي ما يحدث : ويحوم فوق الانسياب الرئيسي للأحداث ويحاوره ، واعيا به دون أن يغرق ويضيع فيه ، ويمثل الفارق مثلا بين الغضب القاتل الموجه نحو شخص ما ، وبين الفكرة المتأملة للذات والتي تفيد " أن ما أشعر به هو الغضب " حتى أثناء ثورتك الشديدة . وبلغة الآليات العصبية ، يشير هذا التحول الخفي للنشاط الذهني إلى أن دوائر القشرة الجديدة تراقب الانفعالات بنشاط ، وهي الخطوة الأولى للحصول على بعض التحكم ، وذلك الوعي بالانفعالات هو الكفاءة الانفعالية الأساسية التي تقوم عليها الكفاءات الأخرى ، كالتحكم الذاتي بالانفعالات .

فالوعي الذاتي يعني باختصار " وعينا بكل حالاتنا المزاجية وأفكارنا . عن هذه الحالات " على حد قول جون ماير – عالم النفس بجامعة نيو هامبشاير – والذي صاغ نظرية ذكاء المشاعر بالاشتراك مع عالم جامعة ييل بيتر سالفوري [٥] . فالوعي الذاتي قد يكون الانتباه للحالات الداخلية دون مشاركة أو إدانة ، لكن وجد ماير أن هذه الحساسية قد تكون أقل حيادية، فالأفكار التقليدية التي تعبر عن الوعي الذاتي الانفعالي تتضمن " لا يجب أن أشعر على هذا النحو ، على أن أفكر بأشياء تبهجني " ، وبالنسبة للوعي الذاتي المحدود ، تأتي الفكرة الملحة " على ألا أفكر في هذا الأمر " عند التعرض لشيء شديد الإزعاج .

وعلى الرغم من التمايز المنطقي بين الوعي بالمشاعر والعمل على تغييرها، إلا أن ماير قد وجد أهما يتعاونان معا من الناحية العملية : فالتعرف على حالة مزاجية سيئة يعني الرغبة في التخلص منها ، إلا أن هذه المعرفة تتمايز عن الجهود التي نتخذها لمنع أنفسنا من الانسياق لاندفاع مشاعرنا . فحين نقول لطفل " توقف عن فعل ذلك " عندما يغضب ويضرب زميلا له ، فإننا قد نوقف الضرب بالفعل لكن ليس الغضب الذي يتأجج داخله ، فتظل أفكار الطفل تدور حول السبب الذي ولد الغضب " لكنه سرق لعبتي " ، ويظل الغضب مستعرا. والوعي الذاتي له تأثير كبير على المشاعر القوية البغيضة – فمعرفة " أن ما أشعر به هو الغضب " يقدم درجات كبيرة من الحرية – ولا تمكننا فقط من عدم الانسياق وراء هذا الغضب بل تسمح لنا أيضا بالتخلص منه .

ويرى ماير أن البشر يندرجون تحت أساليب متمايزة من حيث الانتباه والتعامل مع انفعالاتهم[٦]:

الواعون بالذات : وهم الذين يعون حالاتهم المزاجية عند حدوثها،وهؤلاء الأشخاص بالطبع يعرفون الكثير عن حياتهم الانفعالية ، وقد يرتبط هذا الوضوح في فهم الانفعالات بسمات شخصية أخرى : فهم تلقائيون وواثقون من حدودهم الذاتية ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ، وبمظهر إيجابي في الحياة . وحين يعانون من حالة مزاجية سيئة لا يجترون الأفكار أو تنتابهم الهواجس بل يتخلصون منها سريعا ، وباختصار يفيدهم وعيهم في إدارة انفعالاتهم .

المنغمسون : وهؤلاء هم الأشخاص الذين يشعرون بأنهم غرقى مشاعرهم وأنهم عاجزون عن الهروب منها ، ويبدو كما لو أن حالاتهم المزاجية هي التي تتولى زمام الأمور فهم متقلبون ولا يعون مشاعرهم تماما، ولذلك تضيعهم هذه المشاعر بدلا من أن تفتح لهم آفاقا جديدة . والنتيجة هي أنهم لا يسعون حقا للهرب من حالاتهم المزاجية السيئة ، ويشعرون بأن لا حول لهم تجاه حياتهم الانفعالية ، كما يشعرون كثيرا بالإنهاك والعجز الانفعالي .

المتقبلون : على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص غالبا ما يعرفون مشاعرهم بوضوح ، إلا أنهم يميلون لتقبل حالاتهم المزاجية كما هي ولا يحاولون تغييرها ، ويبدو أن هناك نوعان من المتقبلين : الذين تكون حالاتهم المزاجية طيبة عادة ولذلك لا يرغبون في تغييرها ، والآخرون الذين بالرغم من معرفتهم بحالاتهم المزاجية يتعرضون لمشاعر سيئة يتقبلونها على طريقة " دعه يمر " ، ولا يفعلون شيئا لتغييرها بالرغم من اكتراثهم ،وذلك هو النمط الذي نجده مثلا لدى المكتئبين الذين يستسلمون لليأس .

المتحمس واللا مبالي

تخيل للحظة أنك على متن طائرة متجهة من نيويورك إلى سان فرانسيسكو وكان تحليق الطائرة هادئا إلى أن اقتربت من جبال روكي وسمعت صوت الطيار من خلال شبكة الاتصالات الداخلية للطائرة يقول: " أيها السيدات والسادة ، تواجهنا بعض الاضطرابات ، فالرجاء الالتزام بالمقاعد وربط الأحزمة " ثم حدث الاضطراب وكان أقسى من أي شئ مررت به من قبل، فارتطمت الطائرة من أعلى لأسفل ومن جانب لآخر ككرة شاطئ بين الأمواج.

والسؤال هو : ما الذي ستفعله ؟ هل أنت من الأشخاص الذين يدفنون رأسهم في كتاب أو مجلة أو يتابع الفيلم المعروض ليتجاهل الاضطراب؟ أم تفتح بطاقة الطوارئ وتراجع التحذيرات أم تراقب طاقم الطيران لترى إن كانت تبدو عليهم علامات الهلع . أو تنصت إلى المحرك كي تعرف إن كان هناك خطر ؟ .

والاستجابات التي نختارها تلقائيا تعتبر علامة على الموقف المفضل لانتباهنا أثناء المحن . وسيناريو الطائرة نفسه يشكل بندا من بنود أحد الاختبارات النفسية التي طورتها سوزان ميللر – عالمة النفس في جامعة تمبل – لتقدير ميل الأشخاص للتيقظ الحذر والانتباه الحريص لكل تفاصيل المحنة المزعجة أو على العكس في التعامل مع لحظات القلق بالعمل

على تشتيت أنفسهم بعيدا عن الموقف ، وهذان الموقفان للانتباه عند الاكتراب لهما دلالات مختلفة تماما بالنسبة لطريقة الأشخاص في إدراك استجاباتهم الانفعالية الذاتية . فالأشخاص الذين يركزون على المحنة ، قد يرفعون بالفعل – من خلال فعل الانتباه الشديد نفسه – من حدة استجاباتهم الذاتية ، خاصة إذا كان تركيزهم خاليا من حيادية الوعي الذاتي ، وبذلك تصبح انفعالاتهم شديدة للغاية ، أما الذين يتجاهلون ويشتتون أنفسهم فيلاحظون استجاباتهم بشكل أقل ، وبذلك يقللون من شعورهم باستجاباتهم الانفعالية إن لم يكن حجم هذه الاستجابات نفسها.

ويعني ذلك – بأخذ الحالات المتطرفة – أن بعض الأشخاص يكون وعيهم الانفعالي طاغيا بينما لا يمثل لآخرين أكثر من مجرد وجوده . ولنتأمل طالبا جامعيا تشتعل النار في غرفته فيذهب لإحضار طفاية حريق ويعود ويطفئ النار ولا شئ غريب في ذلك ، إلا أنه أثناء عودته بالطفاية يأخذ الطريق مشيا دون أن يعدو ؛ السبب ؟ أنه لا يشعر بأن الأمر ملح .

وقد حكى لي هذه القصة إدوارد داينر – عالم النفس بجامعة ألينويس – والذي كان يدرس الشدة التي يدرك بها الأشخاص انفعالاتهم [٧] . وهذا الطالب هو أقل الحالات التي قابلها داينر من حيث الشدة ، فهو في الأساس، رجل بلا حماس فهو يحيا حياته دون أن يشعر بشيء حتى في الحالات الطارئة كإشعال الحرائق .

وعلى العكس ، لنتأمل تلك المرأة على الطرف الآخر من مجال داينر، فعندما ضاع قلمها المفضل ظلت مضطربة أياما، وفي وقت آخر أثارها

إعلان عن عرض ضخم للمبيعات المخفضة في أحد محلات الأحذية الراقية فتركت ما تفعله وقادت سيارتها ثلاث ساعات حتى تصل إلى المحل في شيكاغو.

وقد وجد دانير أن النساء عامة يشعرن بالمشاعر سواء الإيجابية أو السلبية أكثر من الرجال . وبعيدا عن الاختلافات الجنسية ، تكون الحيلة الانفعالية أغنى لدى من يلاحظون أكثر ، فعلى الأقل تؤدي الحساسية الانفعالية الزائدة لدى هؤلاء الأشخاص إلى عواصف انفعالية مع أقل استثارة ، سواء كان ذلك الانفعال فردوسا أو جحيما، أما الأشخاص على الطرف الآخر فلا يكادون يشعرون بشيء حتى مع أقصى الظروف.

رجــــل بلا مشاعـــــر

كان جاري يثير غضب خطيبته إلين إلى حد الجنون ، فعلى الرغم من كونه جراحا ذكيا وناجحا ونابها إلا أن انفعالاته كانت سطحية ولا يستجيب بالمرة لأي نوع من دلالات المشاعر . وبينما كان جاري يتحدث ببلاغة عن العلم والفن ، كان يشعر بالسكون عندما يتطرق الأمر إلى المشاعر حتى تجاه إلين ، وعندما حاولت إلين أن تستثير لديه بعض الحماس كان يجيب بسلبية وتجاهل ، وقد قال جاري للمعالج الذي ذهب إليه تحت إلحاح إلين " أنا لا أعبر بالطبيعة عن مشاعري " وأضاف أنه عندما يتطرق الحديث إلى الحياة الانفعالية " لا أعرف ماذا أقول ، فليس لدي مشاعر قوية تجاه أي شئ سواء إيجابية أو سلبية.

ولم تكن إلين هي الوحيدة التي شعرت بالإحباط تجاه برود جاري ، فكما أسر للمعالج ، لم يكن قادرا أبدا أن يتحدث بصراحة عن مشاعره مع أي شخص ، السبب هو أنه لم يكن يعرف أساسا ما يشعر به، فعلى حد ما يتذكره، لم يشعر أبدا بالغضب أو الحزن أو الفرح [8] .

وكما يلاحظ المعالج ، فإن هذا الخواء الانفعالي قد جعل جاري وأمثاله باهتين وباردين " فيشعر الجميع معهم بالملل ، ولذلك ترسلهم زوجاهم للعلاج " وتعتبر السطحية الانفعالية لدى جاري مثالا لما يسميه علماء النفس " أمية المشاعر " فهؤلاء الأشخاص لا يعرفون الكلمات التي

يعبرون بها عن مشاعرهم، ويبدو أنهم يفتقدون المشاعر كلية ، لكن قد يكون ذلك راجعا لعجزهم عن التعبير عن انفعالاتهم وليس لغياب هذه الانفعالات بالفعل. وقد تم التعرف على هؤلاء الأشخاص لأول مرة من قبل المحللين النفسيين الذين تحيروا من فئة من المرضى لا يستفيدون من مثل هذا العلاج لأنهم لم يذكروا أي مشاعر أو خيالات كما كانت أحلامهم باهتة – باختصار لم تكن هناك حياة انفعالية داخلية يتحدثون عنها [٩] .

وتشتمل المظاهر الإكلينيكية التي تميز أميي المشاعر على الصعوبة في وصف المشاعر – سواء مشاعرهم أو مشاعر الآخرين – والنقص الملحوظ في قاموسهم الانفعالي [١٠] .

كما أنهم يجدون صعوبة في التفرقة بين الانفعالات وكذلك بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية، ولذلك نراهم يشكون من توترات في معدتهم وخفقان بقلوبهم والدوخة والعرق ، لكنهم لا يعرفون أنهم يشعرون بالخوف .

" فهم يعطون انطباعا بأنهم كائنات مختلفة وغريبة قادمة من عالم مختلف تماما تعيش وحدها وسط مجتمع تسوده المشاعر " . ذلك هو الوصف الذي قدمه د. بيتر سيفنيوس ، الطبيب النفساني الذي اشتق مصطلح أمية المشاعر سنة ١٩٧٢. ونادرا ما يبكي أميو المشاعر ، لكن تكون دموعهم غزيرة إذا بكوا ، ومع ذلك يرتبكون إذا سألتهم : " علام كل هذه الدموع ؟ " فإحدى المريضات أمية المشاعر تكدرت بشدة من

فيلم يحكي عن أم لها ثمان أطفال تموت بالسرطان فظلت المريضة تبكي حتى نامت ، وعندما اقترح المعالج أن يكون سبب كدرها من الفيلم هو أنه يذكرها بأمها التي تحتضر بالفعل من السرطان ، ظلت المريضة ساكنة وحائرة وصامتة ، وعندما سألها المعالج عما تشعر به في هذه اللحظة ، قالت أنها تشعر "بشعور رهيب " ولم تزد عن ذلك ، وأضافت أنها من آن لآخر تجد نفسها تبكي دون أن تعرف أبدا لماذا [١٢]

وتلك هي عقدة المشكلة ، فليست المشكلة في أن أميي المشاعر لا يشعرون بل في أنهم يعجزون عن معرفة ما يشعرون به بدقة ، ويعجزون خاصة عن التعبير عن مشاعرهم بالكلمات ، فهم يفتقدون تماما للمهارة الأساسية في ذكاء المشاعر وهي الوعي الذاتي – أي معرفة ما نشعر به عندما تجيش بداخلنا الانفعالات. ويكذب أميو المشاعر مفهوم الحس الشائع بأن ما نشعر به يعبر عن نفسه تماما: فهم يجهلون التلميحات وعندما يدفعهم شئ – أو بالأحرى شخص إلى المشاعر ، يشعرون تجاه هذه الخبرة بالحيرة والإنهاك، ويرغبون في تجنب ذلك بأي ثمن . فالمشاعر تأتيهم – إذا أتتهم –على هيئة ضفيرة مربكة من الاكتراب ، ويشعرون كما قالت المريضة التي بكت عند عرض الفيلم " بشعور رهيب " لكنهم لا يحددون بدقة طبيعة هذا الشعور الرهيب .

وهذا التشوش الأساسي تجاه المشاعر غالبا ما يجعلهم يشكون من مشاكل طبية مبهمة عندما تكون خبرتهم الانفعالية الحقيقية هي الاكتراب – وهي الظاهرة المعروفة في الطب النفسي بالجسدنة ، أي الشعور بالألم

الجسدي بدلا من الألم الانفعالي (وذلك يختلف عن الأمراض النفسجسمية ،حيث تؤدي المشكلات الانفعالية إلى أمراض جسدية فعلية) . وفي الواقع يرجع اهتمام الطب النفسي بأميي المشاعر إلى الرغبة في تمييزهم من بين المرضي الذين يذهبون للأطباء طلبا للعلاج ، لأهم يتعرضون لسلسلة طويلة – وبلا فائدة – من التشخيصات والعلاجات الباطنية بينما تكون مشكلتهم الحقيقية انفعالية .

وعلى الرغم من أن أحدا لا يستطيع حتى الآن أن يعرف ما هي الأسباب الأكيدة لأمية المشاعر ، يفترض د. سيفنيوس وجود فصم للرابطة بين الجهاز الحافي والقشرة الجديدة،خاصة في مراكزها اللفظية وذلك يتفق بدقة مع ما نعرفه عن المخ الانفعالي .

فنوه سيفنيوس أن الأشخاص المصابين بتشنجات خطيرة ويجري لهم فصم جراحي لهذه الرابطة للتخفيف من أعراضهم، تصبح انفعالاهم سطحية، ويعجزون – كالأشخاص المصابين بأمية المشاعر – عن التعبير عن انفعالاهم بالكلمات وتخلو حياهم فجأة من الخيال. وباختصار، فعلى الرغم من أن الدوائر العصبية في مخهم الانفعالي تظل تستجيب للمشاعر، إلا أن قشرهم الجديدة تعجز عن التعرف على هذه المشاعر وعن إضافة النوع اللغوي إليها ، فكما يقول هنري روث عن هذه القدرة للغة في روايته " اسمه نوما": "إذا استطعت أن تعبر عن مشاعرك بالكلمات، تكون ملكا لك". وهذه العلاقة بالطبع هي أزمة أميي المشاعر؛ فعدم وجود كلمات تعبر بها عن مشاعرك يعني أن هذه المشاعر ليست ملكا لك.

ثنـــاءا على المشاعــر الباطنيــة

بلغ الورم الذي نما لدى إليوت خلف عظم جبينه تماما حجم برتقالـــة صغيرة بعدها أجرى جراحة أزالت هذا الورم كلية . وعلى الرغم مـــن نجاح الجراحة إلا أن القريبين منه قالوا أنه لم يعد بعد إليوت الذي عرفـوه فقد تغيرت شخصيته كثيرا؛ فبعد أن كان محاميا ناجحا بإحدى الشـركات أصبح عاجزا عن أن يلتحق بعمل. وقد هجرته زوجته وأنفق مدخراته في استثمارات بغير طائل وانتهى به الحال إلى الإقامة في حجرة بقبو في منزل أخيه.

وقد كان هناك شئ محير في مشكلة إليوت؛ فمن حيث الذكاء ظـــل نابغا كعادته لكنه أصبح ينفق الوقت في أشياء مفزعة ويضيع معظمـــه في التفاصيل التافهة وبدا أنه يفتقد أي إحساس بالأولويات.ولم يفلـــح معـه التوبيخ وتم فصله من عدة وظائف قانونية متتالية. وعلى الرغم مـــن أن الاختبارات الشاملة للتفكير لم تجد أي قصور في قدرات إليوت العقليـــة إلا أنه توجه بالفعل لرؤية طبيب أعصاب لاكتشاف أي مشكلة عصبيـــة تعطيه الحق في الحصول على تعويضات العجز الـــتي كـــان يظـــن أنـــه يستحقها، وبغير ذلك كان سيتم اعتباره مدعيا.

وقد فوجئ أنطونيو ديماسيو –طبيب الأعصاب الذي استشاره إليوت – بأن هناك عنصر مفقود من المخزون العقلي لإليوت : فعلى الرغم مـــن

عدم وجود قصور في الذاكرة أو التفكير أو الانتباه أو في أي من القدرات العقلية الأخرى إلا أنه كان غافلا تماما عن مشاعره تجاه ما حدث له.[١٣] والأغرب هو أن إليوت قد كان قادرا على ذكر كل الأحداث المأساوية في حياته ببرود شديد كما لو كان مجرد مراقب خارجي لما يرويه عن الفشل والخسائر التي حدثت له في الماضي- دون ندم أو حزن أو إحباط أو غضب من ظلم الحياة. فلم يشعر بالألم تجاه مأساته ولقد تأسى ديماسيو من قصة إليوت أكثر من إليوت نفسه.

والسبب في هذه الغفلة الانفعالية - كما يرى ديماسيو - هو أن الجراحة التي أزالت الورم أزالت معه جزءا من الفصوص القبلجبهية لإليوت وقطعت بذلك الروابط بين المراكز الدنيا من المخ الانفعالي - خاصة اللوزة والدوائر المتعلقة بها- وبين قدرات التفكير في القشرة الجديدة؛ ولذلك أصبح تفكير إليوت شبيها بالحاسب الآلي قادرا على التفكير في كل الحسابات اللازمة لاتخاذ قرار دون القدرة على ترتيب الاحتمالات تبعا لأهميتها. فكل الخيارات محايدة. ويرى ديماسيو أن هذا المنطق البارد هو جوهر مشكلة إليوت: فهذا الوعي القليل للغاية بمشاعره تجاه الأشياء قد جعل تفكير إليوت عاجزا.

وقد ظهر هذا العجز حتى في القرارات العادية ؛ فعندما طلب ديماسيو من إليوت تحديد موعد للمقابلة التالية كانت النتيجة خلطا من التردد: فقد كان إليوت يجد ميزات وعيوب في كل موعد مقترح دون القدرة على الاختيار بينها. فعلى المستوى العقلاني كانت هناك أسباب جيدة

للموافقة أو الاعتراض على كل موعد للمقابلة ولم تكن لدى إليـوت أي فكرة عن مشاعره تجاه أي من هذه المواعيد؛ فبدون الوعـي بمشـاعره الذاتية لم تكن لديه أية تفضيلات.

ونتعرف من تردد إليوت على الدور إلهام للمشاعر في الإبحار بنـا في الخضم الهائل من القرارات الشخصية التي لا تنتهي في الحياة. فعلى الرغم من أن المشاعر القوية قد تلحق الدمار بالتفكـير إلا أن غيـاب الوعـي بالمشاعر يؤدي أيضا إلى كوارث خاصة عند تقييم القرارات التي يعتمـد عليها مصيرنا كثيرا: كالمستقبل المهني الذي سنختاره وهل نحتفظ بعمـل آمن أم ننتقل لعمل أكثر خطورة لكن نحبه؛ ومن سنحب ونتزوج ؛ وأيـن ستكون إقامتنا وأي شقة نستأجرها أو منزل نشتريه- والكثير غير ذلـك طوال حياتنا. وهذه القرارات لا تتخذ بالعقل وحده؛ فهي تحتاج للحـدس الباطني والخبرات الانفعالية التي نجنيها من خبراتنا السابقة. فالمنطق المجـرد لا يكفي وحده كأساس لاختيار شريك الحياة أو من الذين سنثق بهـم أو حتى العمل الذي نلتحق به؛ ففي هذه المجالات يصبح المنطق أعمـى إذا لم تصاحبه المشاعر.

والإشارات الحدسية التي ترشدنا في مثل هذه اللحظات تأتي كفيـوض يدفعها الجهاز الحافي وتنبع من الأحشاء التي يطلق عليـها "العلامـات الجسدية" وهي نفسها المشاعر الباطنية.والعلامات الجسدية عبـارة عـن إنذار تلقائي ينبهنا إلى خطر سيلحق بنا من جراء مسار معـين للأفعـال. وكثيرا ما تبعدنا هذه العلامات عن اختيارات تحذرنا منها خبراتنا السـابقة

إلا أنها أحيانا ما تدفعنا أيضا لاقتناص الفرص الذهبية. وعادة لا نتذكر في لحظتها تلك التجارب التي رسبت فينا هذه المشاعر السلبية فكل ما نحتاجه في هذا الوقت هو أن نعرف أن مسارا معينا للأحداث قد يكون مدمرا. وعندما يتكشف لنا هذا الإحساس الباطني يمكننا أن نتابع ذلك المسار أو نتجنبه عن ثقة وبذلك نقلل بالتدريج من قائمة الاختيار حتى يسهل علينا اتخاذ القرار. فأساس القرارات الشخصية السليمة يكمن في قدرتنا على التناغم مع مشاعرنا.

سبر أغوار اللاشعور

يرجح الخواء الانفعالي لدى إليوت أن هناك طيف متنوع من قدرات الأشخاص على الإحساس بمشاعرهم عند حدوثها. وبمنطق علم الأعصاب: إذا أدى غياب دائرة عصبية إلى حدوث عجز في إحدى القدرات فيمكن أن تؤدي القوة أو الضعف النسبي لهذه الدائرة في أمخاخ الأصحاء إلى مستويات مختلفة من الكفاءة في نفس هذه القدرة تبعا لدرجة القوة أو الضعف. وفيما يتعلق بدور الدوائر القبلجبهية في الملاءمة الانفعالية؛ نجد هناك من يتعرفون على الأحاسيس كالخوف أو الفرح بسهولة أكثر من غيرهم وذلك يجعلهم أكثر وعيا ذاتيا بالانفعالات.

ولعل موهبة التأمل النفسي تنبع أيضا من هذه الدائرة نفسها؛ فبعضنا يكون بطبيعته متناغم مع الأساليب الإشارية الخاصة بالمخ الانفعالي: فالاستعارة والابتسامة وكذلك القصيدة والأغنية والحكاية تعتبر كلها ثمارا للغة القلب. وهكذا أيضا في الأحلام والأساطير حيث تتحدد لغة السرد بالارتباط الحر الذي يعكس منطق العقل الانفعالي . ومن يتناغم بالفطرة مع صوت القلب –أي لغة المشاعر– يكون بالطبع أكثر مهارة في توصيل رسائله سواء كان روائيا أو مؤلف أغان أو معالجا نفسيا؛ وهذا التناغم الداخلي يجعلهم موهوبين في الإصغاء "لحكمة اللاشعور" –أي المعاني المحسوسة لأحلامنا وخيالاتنا والرموز التي تمثل رغباتنا الدفينة.

والوعي الذاتي هو أساس المعرفة النفسية وهو أيضا الملكة التي يعمل العلاج النفسي على تقويتها. والحقيقة أن النموذج الذي استرشد به هوارد جاردنر في ذكاء سبر الذات هو سيجموند فرويد المخطط الأعظم للآليات السرية للنفس. وكما بين فرويد تكمن معظم الحياة الانفعالية في اللاشعور ؛ولا تستطيع معظم الانفعالات التي تجيش داخلنا أن تعبر العتبة إلى اللاشعور. والإثبات الخبراتي (الإمبريقي) لهذا المبدأ النفسي يأتي مثلا من التجارب على الانفعالات اللاشعورية كالاكتشاف الهام بأن البشر يحبون أشياء لا يدركون حتى أنهم قد رأوها من قبل.فأي من الانفعالات قدا – وغالبا– ما يكون لاشعوريا.

وعادة ما تكون البدايات الفسيولوجية الأولى لأي انفعال سابقة على وعي الشخص بالانفعال نفسه؛ ففي الأشخاص الذين يخشون من الثعلبين مثلا حين يتم عرض صور للثعابين عليهم تبدأ المحسات في تسجيل تصبب العرق من جلودهم– كعلامة على القلق– على الرغم من قولهم أنهم لا يشعرون بالخوف، ويظهر العرق لدى هؤلاء الأشخاص حتى عند عرض الصور بسرعة كبيرة لا تمكنهم من تكوين فكرة واعية دقيقة عما رأوه– ومن باب أولى بدء الشعور بالقلق. وبتراكم هذه النشاطات الانفعالية تكتسب في النهاية من القوة ما يمكنها من الاقتحام إلى الشعور؛ أي أن هناك مستويان من الانفعالات: الشعورية واللاشعورية. واللحظة التي تصل فيها الانفعالات إلى الوعي تدل على أنه قد تم تسجيلها كما هي في القشرة الجبهية[١٤].

والانفعالات التي تمور تحت السطح لها تأثير كبير على إدراكنا واستجابتنا حتى إن لم تكن لدينا فكرة عن هذا التأثير. ولنتأمل مثلا شخص انزعج من خلاف فظ في بواكير الصباح فيظل نكدا لساعات بعدها فيتشاجر ويسب الآخرين لغير سبب حقيقي وقد يكون غافلا تماما عن توتره ويعجب إذا نبهه أحدهم إلى ذلك على الرغم من أنه يتأجج على حافة وعيه ويملي عليه كل إجاباته الفظة. لكن بمجرد وصول الاستجابات إلى الوعي –أي بمجرد تسجيلها في القشرة– يمكنه تقييم الأمور من جديد ويقرر التخلص من المشاعر التي انتابته في الصباح كي يتغير مظهره وحالته المزاجية. من هذا نرى أن الوعي الذاتي هو حجر البناء الذي يقوم عليه الأساس التالي لذكاء المشاعر: أي القدرة على التخلص من الحالات المزاجية السيئة.

=٥=

عبـــــاد الهـــــوى

لقد كنت دائما .....
رجلا شاكرا لكل ما يقدمه القدر
من حلوه ومره ... أخبرني بذلك الرجل
الذي ليس عبدا للهوى ، وسوف أضعه
في أعماق قلبي ، وفي عيني إلى الأبد
كما أفعل معك .

هاملت لصديقه هوراشيو.

منذ عصر أفلاطون وحتى الآن ، اعتبر من الفضائل ذلك الإحســـاس بالسيطرة على الذات والقدرة على احتمال العواصف الانفعالية التي تـلْقِ بها ضربات القدر مقابل " العبودية للهوى"، والكلمة الإغريقية القديمـــة التي استخدمت للتعبير عن هذا المعنى هي **Sophrosyne** والتي يترجمـــها ديج ديبوا؛ أستاذ الأدب اليوناني بأنها " الاهتمام والذكاء في التعامل مـــع الحياة والاعتدال والحكمة " وأطلق عليها الرومـــان والآبـــاء الأوائـــل للكنيسة **Temperantia** أي الاعتدال وتقييد الإفـــراط في الانفعـــال ، والهدف هو موازنة المشاعر وليس قمعها : فكل إحســـاس لـــه قيمتـــه ودلالاته في الحياة، دون هوى تصبح أرضا خرابا تملؤها حياديـــة عـــاثرة بعيدة ومعزولة عن غنى الحياة ذاتها ، لكن كما قال أرسطو، ما يريده هـــو

ملاءمة الانفعال وتناسبه مع الموقف . فعندما يصمت الانفعال تماما يولد لدينا الإحساس بالفتور والعزلة وعندما يخرج من يدنا ويصبح متطرفا وملحا، يتحول إلى مرض كالاكتئاب المعوق والقلق الطاغي والغضب المستعر والتوتر الهوسي.

وتقييد المشاعر الاكترابية هو أساس الصحة الانفعالية : فالتطرف ، كالانفعالات بالغة الشدة أو التي تستمر طويلا تعوق ثباتنا ، وليس معنى ذلك بالطبع أن علينا أن نشعر بنوع واحد فقط من الانفعالات، فالشعور المستمر بالسعادة يذكرنا ببدعة الوجه المبتسم دائما التي انتشرت في السبعينات، فهناك دور مهم وبناء للمعاناة في الحياة الإبداعية والروحية، فالمعاناة قد تقوي الروح.

والارتفاع والانخفاض في الحالة المزاجية يعطي الحياة نكهتها ، لكن يجب أن يكون هناك توازن ، ففي حسابات القلب تعتبر النسبة بين الانفعالات الإيجابية والسلبية هي التي تحدد الإحساس بالاتزان ،على الأقل كما ثبت من دراسة الحالات المزاجية في المئات من النساء والرجال الذين كانوا يحملون بيبرات (هواتف تنبيه) تذكرهم في أوقات عشوائية أن يسجلوا انفعالهم في تلك اللحظة [1] . فليست المسألة أن يتجنب الأشخاص المشاعر غير السارة حتى يشعروا بالرضا ، لكن عليهم أن يمنعوا المشاعر العاصفة من أن تطغي على كل الحالات المزاجية السارة . والأشخاص الذين يتعرضون لنوبات شديدة من الغضب أو الاكتئاب يظل في إمكانهم أن يشعروا بالاتزان طالما كانت لديهم أوقاتا مساوية من

البهجة والسعادة تعوضهم. وتؤكد هذه الدراسات أيضا على استقلال ذكاء المشاعر عن الذكاء التعليمي ، فلم تكن هناك علاقة قوية بين الدرجات أو معامل الذكاء وبين الاتزان الانفعالي للأشخاص .

وكما أن هناك لغط دائم من الأفكار في خلفية الذهن ، كذلك هناك همهمة دائمة من الانفعالات، اتصل بأحد الأشخاص في السادسة صباحا أو السابعة مساءا وستجده دائما في حالة مزاجية ما ، من المؤكد أنك لو فعلت ذلك في صباحين مختلفين ستجد حالات متباينة كثيرا، لكن متوسط حالات الشخص على مدى الأسابيع أو الشهور يعكس مدى الإحساس العام بالاتزان لدى هذا الشخص. وقد ثبت بالنسبة لمعظم الأشخاص أن المشاعر الشديدة للغاية تكون نادرة نسبيا، فمعظمنا يقع في الوسط الرمادي مع وجود صدمات بسيطة في القطار الأفعواني للانفعالات.

وتظل إدارة الانفعالات هي شغلنا الدائم : فأكثر ما نفعله – خاصة في وقت الفراغ – هو محاولة إدارة حالتنا المزاجية ، فكل شئ بدءا من قراءة رواية أو مشاهدة التليفزيون إلى الأنشطة والأصحاب الذين نختارهم تعتبر طريقة إلى الشعور بالارتياح . ويعد فن تهدئة الذات من المهارات الأساسية في الحياة ، ويرى بعض مفكري التحليل النفسي مثل جون بولبي و نـ . و . وينيكوت أن هذه المهارة هي أحد أهم الأدوات النفسية التي يمتلكها الشخص. وتفيد هذه النظرية بأن الأطفال الرضع الأصحاء انفعاليا يتعلمون تهدئة أنفسهم بنفس الطريقة التي عاملهم بها القائمون برعايتهم وجعلتهم أقل عرضة لثورات مخهم الانفعالي .

وكما رأينا تجعلنا بنية المخ عاجزين كثيرا عن وقف حدوث طغيان الانفعالات وعن التحكم في طبيعة هذه الانفعالات، لكن يمكننا نوعا أن نقلل الفترة التي يستمرها الانفعال . وليست هناك مشكلة من وجود انفعالات متنوعة من الحزن أو القلق أو الغضب ، فهذه الحالات تمر مع الوقت والصبر ، لكن عندما تشتد حدتها أو تتجاوز فترة معينة تصل إلى نهاياتها الاكترابية كالقلق المزمن أو الغضب الطليق أو الاكتئاب ، والتي إذا أصبحت شديدة أو مستعصية تحتاج للعلاج الدوائي أو العلاج النفسي أو كليهما كي تتحسن .

وفي هذه الأوقات ، يعتبر من العلامات الدالة على القدرة الذاتية لتنظيم الانفعالات ، معرفة متى يكون التوتر المزمن للمخ الانفعالي شديدا لدرجة لا يمكن التغلب عليها إلا باستخدام العقاقير ، فمثلا نجد أن ثلثي من يعانون من الاكتئاب الهوسي لم يتلقوا أي علاج من قبل ، بينما هناك الليثيوم والعقاقير الأحدث التي توقف الدورة المميزة للاكتئاب المعوق والتي تتناوب مع نوبات من الهوس تتميز بخلط من الابتهاج الأهوج والتفاخر مع التوتر والغضب. وأحد مشكلات الاكتئاب الهوسي ، هي أن هؤلاء الأشخاص عندما يكونون في نوبة الهوس غالبا ما يشعرون بثقة كبيرة فيرون أنهم في غير حاجة للمساعدة من أي نوع على الرغم من القرارات المدمرة التي يتخذونها ، وفي مثل هذه الاضطرابات الانفعالية الخطيرة تمنح العقاقير النفسانية وسائل أفضل لإدارة الحياة .

لكن عندما يتعلق الأمر بالتغلب على المدى المعتاد من الحالات

المزاجية السيئة، فإننا نترك لأدواتنا الخاصة ، لكن لسوء الحظ لا تكـــون هذه الأدوات فعالة دائما، على الأقل كما استنتجت ديان تايس – عالمــة النفس في جامعة كيس ويسترن ريسرف – والتي سألت أكثر مـــن ٤٠٠ رجلا وامرأة عن الاستراتيجيات التي يستخدمونها للهروب من الحـــالات المزاجية المزعجة ، ومدى نجاح هذه التكتيكات معهم فيما مضى ؟ .

ولا يتفق الجميع مع الفرضية الفلسفية التي تفيد بأن الحالات المزاجيــة السيئة يجب تغييرها ، فقد وجدت تايس أن هناك " أصفيـــــاء المـــزاج " ويمثلون ٥ % من البشر ويقولون بأنهم لم يحاولوا أبـــدا تغيــير حالتـــهم المزاجية ، لأن كل الانفعالات من وجهة نظرهم تعتبر " طبيعية " ويجـــب أن تعاش حسبما تأتي، مهما كانت كآبتها . وهناك أيضا هـــؤلاء الذيـــن يعملون بانتظام على الدخول في حالات مزاجية غير سارة لأسباب عمليـة : كالأطباء الذين يتطلب منهم الأمر إظهار الانزعاج عند إبلاغ المريـــض بأخبار سيئة والمعارضين الاجتماعيين الذين يغـــذون داخلـــهم الشـــعور بالغضب من الظلم حتى يكونوا أكثر فعالية في محاربة هذا الظلم، وحـــتى الشاب الذي عليه أن يظهر غضبه لحماية أخيه الصغير من المستأســدين في ساحات اللعب. وبعض الأشخاص يستخدمون التلاعب بحالاتهم المزاجيــة لأسباب ميكافيللية مقصودة، ويشهد على ذلك محصلو الفواتـــير الذيـــن يظهرون غضبهم كي يبدو عليهم الحزم مع المتأخرين عن الدفع [٣] . لكـــن إذا تجاوزنا عن هذا التدريب المقصود للمشاعر المزعجة، نجد أن الجميـــع تقريبا يشكون من ضغط هذه الحالات عليهم ، وســـجل الأشـــخاص في مكافحة الحالات المزاجية السيئة يكون بلا ريب متفاوتا.

الصفـــة التشريحيـــة للغضـــب

تخيل أنك تقود سيارتك على الطريق السريع ، وقطع عليك الطريـــق قائد سيارة أخرى مما عرضك للخطر . فلو قلت لنفسك " ابن العـــاهرة " فإن مسار الغضب يتحدد بشدة إذا تبع ذلك أفكار أخرى عن إهانة هـــذا الشخص والانتقام منه " لقد كاد يصدمني هذا البغل – لن أدعه يفلـــت بهذا " وتشحب يداك حيث تضغطهما على عجلة القيادة ، وذلـــك هـــو البديل عن أن تخنقه . فجسدك محتشد للهجوم لا للـــهرب – وترتعـــش ويتصبب جبينك بالعرق ويخفق قلبك بشدة ويتقطب وجـــهك ، فـــأنت راغب في قتل الرجل ، وإذا أطلقت سيارة خلفك نفيرها لأنك تباطـــأت تكون مستعدا للانفجار في وجه هذا السائق أيضا. ويـــؤدي ذلـــك إلى ارتفاع ضغط الدم وتهور القيادة بل وإطلاق الرصـــاص علـــى الطريـــق السريع .

ولنقارن هذا التتابع الذي يصاعد الغضب بنظرة أكثر تســـامحا مـــع السائق الذي قطع عليك الطريق : " لعله لم يراني ، أو أن لديـــه ســـبب وجيه للقيادة بهذه العجلة ، أو ربما لديه حالة طوارئ طبيـــة " . وذلـــك الاتجاه من الاحتمالات يخفف الغضب بالرحمة أو على الأقل انفتاح الذهن الذي يوقف تصاعد الغضب والمشكلة – كما تذكرنا عقبة أرســـطو أن يكون غضبنا ملائما – هي أن الغضب كثيرا ما يفيض ويفلت من يدنـــا.

ويقول بنيامين فرانكلين "الغضب لا يكون أبدا بلا سبب، لكن نادرا ما يكون هذا السبب وجيها".

وهناك بالطبع أنواع مختلفة من الغضب، ولعل اللوزة هي المصدر الرئيسي لشرارة الغضب التي نشعر بها على السائق الذي قطع علينا الطريق بإهمال ، إلا أن الطرف الآخر من الدائرة الانفعالية – أي القشرة الجديدة – تتبنى هي الأخرى أنواع محسوبة من الغضب كالانتقام أو الثورة المتزنة ضد الظلم وعدم المساواة. ومثل هذه الأنواع المتأنية من الغضب هي الأرجح للاتصاف بما ذكره بنيامين فرانكلين بأن له " أسبابا جيدة " أو لعلها كذلك .

والغضب هو أكثر الحالات المزاجية التي يتجنبها الأشخاص عنادا، فقد وجدت تايس أن الغضب هو الحالة المزاجية الأكثر صعوبة من حيث التحكم بها. وفي الواقع ، يعتبر الغضب أكثر الانفعالات السلبية إغواء ، لأن الحوار الداخلي عن حقوق الذات الذي يستحث الغضب يملأ الذهن بقناعات قوية عن أحقية دفع هذا الغضب ، فالغضب على عكس الحزن، يشحن الشخص بالطاقة بل وينعشه ، والقدرة الإغوائية والاقناعية للغضب تفسر الآراء الشائعة عنه : مثل أن الغضب غير قابل للسيطرة،أو أنه لا يجب السيطرة عليه ، وأن تنفيس الغضب من خلال عملية التفريغ يعد كافيا. والرأي المناقض– الذي قد يكون ردا على تشاؤم الصورتين السابقتين– يرى أنه يمكن منع الغضب نهائيا، إلا أن القراءة المتأنية لنتائج الأبحاث ترجح أن هذه الاتجاهات الشائعة نحو الغضب مضللة إن لم تكن

أساطير صريحة [٤] .

وتسلسل الأفكار الذي يغذي الشعور بالغضب ، قد يستخدم أيضا كأساس لواحدة من أكثر الطرق نجاحا في تهدئة الغضب : أي بتقويض القناعات التي تغذي الغضب من الأساس . فكلما طالت فترة اجترارنا لسبب الغضب الذي نشعر به كلما اختلفنا أسبابا وتبريرات لهذا الغضب ، فاحتضان الغضب يغذي شعلته ، لكن رؤية الأمور بشكل مختلف يطفئ هذه الشعلة . وقد وجدت تايس أن إعادة تقييم الموقف في إطار إيجابي يعد من أفضل الطرق لتهدئة الغضب .

"فيضان الغضب" :

تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه دولف زيلمان – عالم النفس في جامعة ألاباما – والذي أجرى سلسلة طويلة من التجارب المتأنية لقياس القلق بدقة ودراسة الصفة التشريحية للهياج [٥]. وإذا تذكرنا أن جذور الغضب تمتد من جناح الكر في استجابة الكر أو الفر ، فلن نندهش مما وجده زيلمان من أن المفجر العام للغضب هو الإحساس بالخطر. والخطر لا يعني فقط التهديدات المادية الصريحة ، لكن يشتمل أيضا – كما هو الحال غالبا – على التهديدات الرمزية لتقدير الذات والكرامة : كأن يعامل الشخص بظلم أو جفاء أو يهان أو يحقر من شأنه، أو يتعرض للإحباط أثناء سعيه لتحقيق هدف يهمه . وهذه المدارك تستحث إطلاق فيض حافي له تأثير مزدوج على المخ ، أحد جوانب هذا الفيض هو إفراز الكاتيكولامينات التي تؤدي إلى توليد دفعة سريعة ومؤقتة من الطاقة

تكفي فقط – كما يقول زيلمان – إلى إنجاز فعل واحد عنيف كما في الكر أو الفر . ويستمر هذا الفيض من الطاقة لمدة دقائق يجهز الجسم خلالها لقتال فعال أو هروب سريع ، تبعا لتقدير المخ الانفعالي لحجم المقاومة .

وفي هذه الأثناء يحدث فيض آخر تحكمه اللوزة ، ويمر من خلال الفرع القشركظري من الجهاز العصبي ويولد خلفية ثابتة من الاستعداد للعمل ، وتستمر أطول بكثير من فيض الطاقة الذي تحدثه الكاتيكولامينات . وهذه الاستثارة العامة للغدة الكظرية وقشرة المخ قد تستمر لساعات بل وأيام ، وتجعل المخ الانفعالي في حالة استعداد خاصة للتيقظ والذي يشكل أساسا يمكن أن تبنى عليه الاستجابات التالية بسرعة كبيرة . وبصفة عامة ، تفسر لنا حالة الاستعداد القصوى للإطلاق التي يحدثها التيقظ القشركظري ، السبب الذي يجعل الأشخاص أكثر عرضة للغضب حين يكون هناك شئ آخر قد آثارهم أو وترهم قليلا. والضغوط جميعها تؤدي إلى التيقظ القشركظري ، وتخفض من عتبة استثارة الغضب .

وعلى هذا نجد الأشخاص بعد يوم شاق من العمل يكونون أكثر عرضة للغضب في المنزل تجاه شئ ما – كصخب الأطفال أو الفوضى – لا يكون له في الظروف الأخرى القوة الكافية لإطلاق قرصنة انفعالية .

وقد توصل زيلمان إلى هذه المعارف بعد تجارب متأنية، وفي إحدى هذه التجارب على سبيل المثال ، كان يطلب من مساعده أن يستفز

المتطوعين من الرجال والنساء بإطلاق التعليقات البذيئة عليهم، وبعد ذلك يشاهد المتطوعون فيلما مبهجا أو مزعجا، ويعطي المتطوعون بعدها الفرصة للانتقام من المساعد، بأن يطلب منهم تقديم تقييم وإقناعهم بأنه سيستخدم في قرار تعيين هذا المساعد . وقد وجد أن شدة انتقامهم تتناسب طرديا مع درجة التيقظ من الفيلم الذي شاهدوه للتو ، فقد كانوا أكثر غضبا بعد الفيلم المزعج، وقدموا أسوأ التقديرات .

الغضب يولد الغضب :

يبدو أن دراسات زيلمان تفسر لنا الآليات الفاعلة في قصة منزلية معروفة شاهدتها ذات يوم عندما كنت أتسوق، عبر ممشى المحل سمعت الكلمات المنغمة والحازمة لأم شابة توجهها لطفلها ذي الثلاث سنوات " أع . . . د . . ها " " لكني أريدها "قالها الولد بغنج طفولي ، مشددا قبضته على صندوق بقوليات سلاحف النينجا .

" أعدها " . هذه المرة بصوت يغلبه الغضب .

وفي هذه اللحظة ذاتها أسقطت طفلتها الرضيعة الجالسة بعربة التسوق جوارها برطمان الجيلي من فمها ، وعندما تبعثر على الأرض صرخت الأم " هكذا إذن " وفي ثورة صفعت الطفلة ، وأمسكت بالصندوق من يد الولد وقذفته على الرف المجاور ورفعت الولد من خصره وأسرعت به عبر الممشى تدفع أمامها عربة التسوق تتمايل في خطر ، وأثناء عدوها كانت الطفلة تبكي والولد قدماه تتدليان في الهواء ويصرخ محتجا " أنزليني . . . أنزليني " .

وجد زيلمان أن الجسد عندما يكون بالفعل في حالة انفعال ، كما في هذه الأم، ثم يحدث شئ يطلق قرصنة انفعالية ، فإن الانفعال التالي – سواء غضب أو قلق – يكون أكثر شدة بكثير . وتعمل هذه الآلية عندما يغضب الشخص، ويصف زيلمان الغضب المتصاعد " كتتابع من الاستفزازات، تطلق كل منها استجابة إثارة تختفي ببطء". وفي هذا التتابع تعمل كل فكرة أو إدراك مستفز كمولدات صغيرة لفيوض تدفعها اللوزة من الكاتيكولامينات، تتجمع كل منها مع الاندفاع الهرموني السابق لها. فكل فيض يأتي قبل أن يختفي سابقه تماما، ويأتي الثالث عليهما وهكذا، فكل موجة تركب على نهاية سابقتها إلى أن يتصاعد مستوى التيقظ الفسيولوجي للجسد بسرعة . والفكرة التي تأتي لاحقا في هذا التصاعد تطلق غضبا أشد بكثير من الأفكار التي تأتي في البداية، فالغضب يولد الغضب ، ويحتدم المخ الانفعالي ، وبعدها يتحول الغضب الذي لا يحكمه منطق إلى عنف .

وفي هذه المرحلة يصبح الشخص غير قادر على الغفران أو النقاش ، وتدور كل أفكاره حول الانتقام والثأر متجاهلا أي عواقب ، ويقول زيلمان أن المستوى العالي من الإثارة " يعطي إحساسا وهميا بالقدرة والسيطرة ويوحي بالعدوان ويغري به " وعندها يرتد الشخص الغاضب– الذي لا يستجيب إلى صوت العقل – إلى أكثر الاستجابات بدائية . فيسود الإلحاح الحافي وتوجه أكثر دروس الحياة وحشية أفعال الشخص.

بلسم لعلاج الغضب :

وبعد هذا التحليل للصفة التشريحية للغضب ، يعرض زيلمان طريقتين رئيسَيتين لعلاجه ، أولاهما هو حصار الأفكار التي تطلق فيوض الغضب وتحديها ، ذلك أن التقييم المبدئي للمواجهة هو الذي يؤكد ويشجع التفجير المبدئي للغضب وكذلك التقييمات التالية التي تنفخ في ناره . والتوقيت مهم، فتزداد الفعالية بتبكير التدخل في دورة الغضب ، وفي الواقع يمكن التخلص من الغضب نهائيا إذا جاءت المعلومات المهدئة قبل الاستسلام لهذا الغضب.

وتتضح لنا قدرة الفهم على تنفيس الغضب من تجربة أخرى لزيلمان،حيث كان مساعده يقوم بإهانة واستفزاز متطوعين يركبون دراجة تدريب وعندما أتيحت الفرصة للمتطوعين بالانتقام من المساعد (مرة أخرى بإعطاء تقييمات يظنون أنها تساعد في تحديد صلاحية المساعد للوظيفة) وكانوا يفعلون ذلك بغضب شديد لكن في إحدى تعديلات التجربة كانت مساعدة أخرى تدخل بعد استفزاز المتطوعين ، وقبل إعطائهم الفرصة للانتقام مباشرة وتخبر المساعد الفظ بأن لديه مخابرة تليفونية في البهو ، وقبل مغادرته يقول المساعد تعليقا فظا لها أيضا، لكنها تأخذ ذلك بروح طيبة ، وتعلق بعد مغادرته أنه يتعرض لضغوط رهيبة، ويترعج من امتحان الشفوي للتخرج الذي سيدخله قريبا. وحين أعطيت الفرصة للمتطوعين الغاضبين أن ينتقموا من هذا الشخص الفظ اختاروا ألا يفعلوا ذلك بل عبروا عن تعاطفهم مع محنته .

وهذه المعلومات المهدئة تسمح بإعادة تقييم الأحداث المستفزة ، لكن وجد زيلمان أن هناك نافذة خاصة لفرص وقف التصاعد تعمل بنجاح في المستويات المتوسطة من الغضب ، ولا تحدث أي فارق في المستويات المرتفعة من الغضب بسبب حدوث ما يسميه زيلمان " التعجيز المعرفي " أي فقدان الأشخاص لقدرتهم على التفكير السليم . فعندما يكون الأشخاص غاضبين بشدة ، يرفضون الأفكار المهدئة باعتبارها " سيئة للغاية " أو "بأقذع الألفاظ التي تحملها اللغة " كما عبر عنها زيلمان بدقة.

نحو الهدوء مرة أخرى :

عندما كنت في الثالثة عشرة ، وفي أحد نوبات الغضب ، تركت المنزل مصمما على ألا أعود إليه أبدا. كان اليوم أحد أيام الصيف الجميلة ، ومشيت طويلا في حارة أحبها، إلى أن جعلني السكون والجمال أشعر بالهدوء من جديد، وبعد ساعات عدت نادما وذائبا تقريبا. بعدها كنت كلما أشعر بالغضب أفعل ذلك إن استطعت وأجد فيه خير شفاء .

كان ذلك الوصف لأحد المتطوعين لواحدة من أقدم الدراسات التي أجريت عن الغضب سنة ١٨٩٩ [٦] . إلا أنها تظل صالحة كنموذج للطريقة الثانية لوقف تصاعد الغضب : أي التهدئة الفسيولوجية بالانتظار في مكان لا يحتوي على مولدات أخرى للغضب ، وقد يعني ذلك مثلا الابتعاد عن الشخص الآخر لفترة ، ففي فترة التهدئة يمكن للشخص كبح دورة تصاعد الأفكار العدائية بالانشغال بأشياء أخرى ، وقد وجد

زيلمان أن اللهو من الأدوات الفعالة للغاية في تغيير الحالة المزاجية لسبب بسيط وهو أن من الصعب علينا أن نحتفظ بالغضب بينما نقوم بفعل أشياء مبهجة ، والفكرة بالطبع هي تهدئة الغضب إلى المرحلة التي تسمح للشخص بالاستمتاع بوقته بالفعل .

ويفسر لنا تحليل زيلمان لطرق تصاعد الغضب ووقت تصاعده الكثير من نتائج ديان تايس عن الاستراتيجيات التي يتبعها الناس لتهدئة أنفسهم وأحد هذه الطرق الفعالة هي انفراد الشخص بنفسه حتى يهدأ ، ويترجم الكثير من الرجال ذلك بالتجول بالسيارة ، وهي النتيجة التي تجعلنا نتردد أثناء القيادة (وتقول لي تايس أن ذلك قد جعلها أكثر دفاعية في القيادة) .

ولعل البديل الآمن هو المشي لفترة طويلة ، كما قد تفيد التمرينات الرياضية أيضا، وكذلك طرق الاسترخاء مثل التنفس العميق وإرخاء العضلات ربما لأنها تغير فسيولوجيا الجسد من التيقظ المرتفع للغضب إلى حالة أقل من التيقظ وربما أيضا لأنها تشغل الشخص عما أدى به إلى الغضب. وقد تهدئ التمرينات الرياضية من الغضب لسبب مشابه ، وهو أن المستويات المرتفعة من التنشيط الفسيولوجي أثناء التمرين يتبعها ارتداد الجسد إلى مستويات منخفضة بمجرد وقف التمرين .

لكن لا تنجح فترة التهدئة إذا استخدمت في اجترار الأفكار المولدة للغضب لأن كل من هذه الأفكار تعمل كمفجرات لاندفاعات أكبر من الغضب ، وفائدة التشتيت هي أنه يوقف هذا الاجترار . وفي الدراسة

المسحية التي أجرها تايس وجدت أن التشتيت هو الأكثر استخداما وفائدة في تهدئة الغضب : كمشاهدة التليفزيون أو السينما أو القراءة أو غيرها والتي تعمل جميعا على وقف الأفكار التي تشعل الغضب. إلا أن تايس قد وجدت أن الانشغال بالشراء أو الأكل لا يحدث تأثيرا كبيرا لأنه من السهل الاستمرار في اجترار الأفكار الغاضبة أثناء التجول للشراء أو تناول قطعة من كعك الشيكولاتة.

ونضيف إلى هذه الاستراتيجيات تلك التي طورها ردفورد ويليامز الطبيب النفساني بجامعة دون والذي يعمل في مساعدة الأشخاص العدائيين والمعرضين لأمراض القلب ، على التحكم في توترهم [٧] . وتنصح أحد هذه الطرق باستخدام الوعي الذاتي في التقاط وكتابة الأفكار السوداء والعدائية عند ظهورها. وبمجرد التقاط الأفكار الغاضبة على هذا النحو يمكن إعادة تقييمها وتحديها، على الرغم من أن هذه الطريقة تصلح أكثر قبل أن يتصاعد الغضب إلى ثورة ، وهذا يؤيد نتائج زيلمان.

خداع التنفيس :

كنت جالسا داخل تاكسي بمدينة نيويورك وتوقف رجل يعبر الشارع أمام التاكسي إلى أن يخف الزحام ، لكن السائق الذي لم يحتمل صبر الانتظار أطلق نفيره مستحثا الرجل على إخلاء الطريق ، فأجاب عليه هذا بتكشيرة وإشارة بذيئة من يده

صرخ السائق " يا بن العاهرة "، وقام بدفعة تهديد بالسيارة بالضغط

على السرعة والكابح في نفس الوقت . وإزاء هذه الحركة المميتة تنحـــى الرجل بالكاد غاضبا وضرب بقبضته على السيارة أثناء زحفها البطـيء في الزحام،فرد عليه السائق بموشح من الشتائم .

وبعد أن تحركت السيارة أخبرني السائق الذي ما زالت تبدو عليــــه علامات التوتر " إنك لا تستطيع أن تأخذ حقك من أحد ، فعليــــك أن تصرخ بهم أنت أيضا، فعلى الأقل يشعرك ذلك بالارتياح".

ويمتدح التفريغ – أي التنفيس عن الغضب – أحيانا كطريقة للتعـامل مع الغضب ، ويقول الرأي الشعبي أن ذلك "يشعرك بالارتياح"، لكــــن كما ترجح نتائج زيلمان فإن هناك أدلة ضد التفريغ ، وقد بدأت هـــذه الأدلة في الخمسينات عندما بدأ علماء النفس يدرسون تأثيرات التفريـــغ بالتجربة ، ووجدوا أن التنفيس عن الغضب لا يفيد كثيرا في التخلص منه (لكن بسبب الطـــبيعة الإغوائية للغضب ،فقد يؤدي الـــــتفريغ إلى الشعور بالرضا)[٨] . وهناك ظروف خاصة قد يفيد فيها الاندفاع بـللغضب : كأن تتوجه بالغضب للشخص المقصود به مباشرة ، أو حـــين يستعيد الإحساس بالسيطرة أو يصحح ظلما، أو حين يلحق " الضرر المناســب " بالشخص الآخر ويجبره على تغيير طريقته الظالمة دون اللجوء للانتقـــام . لكن نظرا للطبيعة المستعرة للغضب ، فإن من السهل قول ذلـــك عـــن فعـــله [٩].

وقد وجدت تايس أن التنفيس عن الغضب يعد من أســـوأ الطـــرق لتهدئته : فثورات الغضب ترفع تيقظ المخ الانفعالي وتجعـــل الأشـــخاص

يشعرون بغضب أكثر لا أقل . وقد وجــدت تــايس عندمــا أخبرهــا الأشخاص عن الأوقات التي نفثوا فيها عن غضبهم في الأشخاص الذيــن استفزوهم أن المحصلة النهائية كانت إطالة فترة الغضب وليس إنهــاؤه . والطريقة الأفضل كثيرا هي أن يهدأ الشخص أولا ثم يواجــه الشــخص الآخر لحل الخلاف بطريقة حازمة وبناءة. وذات مرة سمعــت شــوجيام ترونجبا – المعلم التبتي– يجيب عندما سئل عن أفضل طريقة للتعامل مــع الغضب " لا تكظمه، لكن أيضا لا تستسلم له " .

تهدئة القلق : من خائف ؟.. أنا ؟

لا .. لا!!صوت الكاتم سيئ...ماذا لو آخذه لإصلاحه؟. لا أســتطيع توفير النفقات..أقترض المال من ميزانية مصاريف جيمي للجامعة. لكــن ماذا لو لم أستطع توفير هذه المصاريف؟...آه! ذلك التقريــر المدرســي السيئ الأسبوع الماضي..ماذا لو انخفضت درجاته أكثر ولم يستطع دخول الجامعة؟.... صوت الكاتم سيئ ..

وهكذا يظل العقل القلق يجتر الأفكار في دورة مأســاوية لا تنتــهي؛ فأحد الانشغالات تؤدي إلى الأخرى والتي تعود إليها مــرة أخــرى .. وهكذا . والعينة السابقة مقدمة من إليزابيث رويمر وتوماس بوركوفيتــش – عالما النفس في جامعة بنسلفانيا – والذي نقل بحثهما عن التخــوف – لب كل أنواع القلق – الكلام عن العصاب من فن إلى علم ! وبــالطبع لا توجد علامة مميزة لبدء التخوف فعند التفكير في مشكلة – أي باســتخدام التأمل البناء والذي قد يبدو كالتخوف – قد يظهر حل . وفي الحقيقة تعد

الاستجابة المؤسسة للتخوف هي التيقظ للمخاطر المحتملة والتي كانت بلا شك ضرورية للبقاء في مسار التطور. فعندما ينبه الخوف المخ الانفعـــالي يعمل جزء من القلق الناتج على تركيز الانتباه على الخطر القائم ويجـــبر العقل على اجترار الأفكار بشأن كيفية التعامل مع هذا الخطر متجـــاهلا أي شئ أخر في هذا الوقت . فالتخوف – في أحد معانيه يعتبر تمرين علـــى ما قد يحدث من خطأ وكيفية التعامل معه ، فالهدف من التخــــوف هـــو التوصل إلى حلول إيجابية لمخاطر الحياة بتوقع هذه المخاطر قبل حدوثها .

وتكمن المشكلة في التخوف المزمن والمتكرر ، ذلك النوع الذي يدور في دائرة مفرغة ولا يقترب أبدا من أي حل إيجابي . والتحليـــل الدقيـــق للتخوف المزمن بين أنه يتسم بكل صفات قرصنة انفعالية ضعيفة الشدة : فالتخوف يبدو بلا سبب وغير قابل للتحكم ويولد همهمة ثابتة من القلـــق ولا يستجيب للإقناع المنطقي ويغلق عقل الشخص على نظـــرة وحيـــدة جامدة لموضوع التخوف . وعندما تشتد دورة التخوف وتستمر تقـــترب من القرصنات العصبية الكاملة ، أي اضطرابات القلق : الرهاب ،والقـــهر والوساوس ، ونوبات الهلع. وفي كل هذه الأنواع يثبت التخوف بطريقـــة متمايزة ، ففي مرض الرهاب يتركز القلق علـــى موقـــف الخـــوف، وفي الوساوس يكون التركيز على منع بعض ما يخشاه الشخص من كـــوارث بينما في نوبات الهلع يأتي الخوف من الموت أو من توقع الإصابة بالنوبـــة نفسها مرة أخرى.

والقاسم المشترك في كل هذه الحالات هو انطلاق ســــعار القلـــق ،

فمثلا: امرأة تعالج من اضطراب الوسواس القهري كانت تقوم بسلسلة من الطقوس تستغرق معظم وقت يقظتها : حمام يستمر ٤٥ دقيقة ويتكرر عدة مرات يوميا، وتغسل يديها لمدة خمس دقائق عشرين مرة أو أكثر يوميا ، ولا تجلس على أي مكان قبل أن تعقمه بالكحول ، وكذلك لا تلمس الأطفال أو الحيوانات لأنهم " أقذار للغاية " . وتنشأ كل هذه الأفعال القهرية من خوفها المرضي من الجراثيم فكان تخوفها الدائم أنها دون الاغتسال والتعقيم ستصاب بأحد الأمراض وتموت [١١] .

وامرأة أخرى تعالج من " اضطراب القلق العام " – وهو المصطلح النفساني لحالة التخوف الدائم – قالت عندما طلب منها أن تصرح بتخوفها لمدة دقيقة: لن أستطيع أن افعل ذلك بشكل صحيح ، يبدو ذلك مفتعلا تماما ولن يعبر عن الموضوع الحقيقي وعلينا أن نصل لهذا الموضوع الحقيقي ... لأننا إذا لم نصل لهذا الموضوع الحقيقي لن أشفى ، وإذا لم أشفى لن أشعر أبدا بالسعادة [١٢] .

وفي هذا العرض البليغ عن الخوف من التخوف ، نرى أن مجرد طلب التصريح بالتخوف لمدة دقيقة قد تصاعد إلى توقع مأساة تستمر طوال الحياة: "لن أشعر أبدا بالسعادة". والتخوف يأخذ هذا المسار عادة ، فينتقل الحوار الذاتي من شاغل إلى آخر وهكذا إلى أن ينتهي غالبا بتوقع كارثة أو مأساة مفزعة . والتخوف يعبر عن نفسه دائما تقريبا من خلال أذن العقل وليس عينه – أي بالكلمات وليس بالخيالات – وتلك الحقيقة لها أهمية كبيرة في السيطرة على التخوف .

ولقد بدأ بوركوفيتش وزملاؤه في دراسة التخوف أثناء محاولتهم التوصل لعلاج للأرق . والقلق – كما لاحظ باحثون آخرون – قد يأتي في أحد صورتين : قلق معرفي ؛ أي أفكار تخوفية ، وقلق جسدي ؛ أي الأعراض الفسيولوجية للقلق كتصبب العرق وتسارع ضربات القلب وتوتر العضلات.

وقد وجد بوركوفيتش أن المشكلة الأساسية مع مرضى الأرق ، ليست التيقظ الجسدي ، فما يمنع عنهم النوم هي الأفكار الاقتحامية ، فهم متخوفون بشكل مزمن ولا يستطيعون وقف التخوف مهما غالبهم النوم .وأحد الأشياء التي تنجح في مساعدهم على النوم هي تحرير أذهانهم من هذا التخوف بالتركيز على الأحاسيس التي تؤدي إليها طريقة الاسترخاء . وباختصار يتوقف التخوف عن طريق تحويل الانتباه إلى شئ آخر .

لكن يبدو أن معظم المتخوفين لا يستطيعون فعل ذلك ، والسبب – كما يرى بوركوفيتش – هو المكسب الجزئي من التخوف والذي يشجعهم على التعود عليه بشدة . ويبدو أن هناك شئ إيجابي في التخوف : فالتخوف يعتبر طريقة للتعامل مع التهديدات الضمنية ، أي المخاطر التي قد تعترض طريق الشخص . والتخوف – عند نجاحه – يعمل على تدريب الشخص على هذه المخاطر ، ويمكنه من التفكير المتأني في طرق التعامل معها ، لكن التخوف لا ينجح بهذا الشكل دائما. فلا يأتي التخوف دائما بالطرق الجديدة أو الحلول المبتكرة ، خاصة في التخوف

المزمن. فالمتخوفون بدلا من أن يصلوا لحلول للمشكلات الضمنية ، عادة ما يجترون الخطر نفسه ويغرقون أنفسهم في المخاوف المرتبطة به بينما يظلون في نفس الدائرة من التفكير . والمتخوفون المزمنون يخشون فئة كبيرة من الأشياء ، معظمها يستحيل حدوثه تقريبا، فهم يكتشفون في الحياة مخاطر لا يتوقعها الآخرون أبدا.

ومع ذلك ، ذكر المتخوفون المزمنون لبوركوفيتش أن التخوف يفيدهم وأن التخوفات تدفع نفسها تلقائيا في دورة لا تنتهي من الأفكار التي يوجهها الخوف . لكن كيف يتحول التخوف إلى إدمان ذهني ؟. الغريب – كما لاحظ بوركوفيتش – أن عادة التخوف تقوى على نفس طريقة الخرافات ، فنظرا لأن هؤلاء الأشخاص يتخوفون من أشياء كثيرة نادرة الحدوث للغاية– كموت شخص عزيز في حادث ارتطام طائرة أو التعرض للإفلاس أو غير ذلك – لذلك قد يكون الأمر على الأقل بالنسبة للمخ الحافي البدائي شئ سري ، وكما في التعويذة التي تقي الشخص من شر يتوقعه ، كذلك يعمل التخوف – من الناحية النفسية – كضمان لوقاية الشخص من الخطر الذي يشغله .

وظيفة التخوف :

انتقلت إلى لوس أنجلوس من الغرب الأوسط بعد إغرائها بوظيفة مع أحد الناشرين ، لكن الناشر تخلى عنها سريعا، ووجدت نفسها بلا عمل وعادت إلى العمل في الكتابة الحرة – وهو سوق متقلب – وكان عليها إما أن تغرق نفسها في العمل أو تعجز عن دفع الإيجار ، وكذلك كان

عليها أن تقتصد في اتصالاتها التليفونية كثيرا، ولأول مرة كانت بدون تأمين صحي وقد أدى افتقاد الحماية إلى شعورها بالاكتراب الشديد : فأخذت تتوقع حدوث كوارث في حالتها الصحية ، فكل صداع ينبئ بورم في المخ وتتخيل نفسها تصاب بحادث في كل مرة تقود سيارتها ، وكانت تقع كثيرا فريسة الخيالات الطويلة المزعجة ومشاعر الاكتراب، ولكنها وجدت هذا التخوف أقرب للإدمان كما تقول .

وقد اكتشف بوركوفيتش فائدة أخرى غير متوقعة للتخوف ، فعندما يستغرق الأشخاص في الأفكار التخوفية لا يكادون يلاحظون الأحاسيس الذاتية للقلق الناتج عن التخوف – كتسارع ضربات القلب وتصبب العرق والرعشة – ومع استمرار التخوف يبدو أن بعض القلق يختفي بالفعل – على الأقل كما يظهر من معدل ضربات القلب ويبدو أن تتابع الأحداث يتم كالتالي: يلاحظ المتخوف شيئا يطلق خيالات تهديد أو خطر كامن ، وتطلق هذه الكارثة المتوقعة بدورها نوبة من القلق البسيط بعدها ينخرط المتخوف في سلسلة طويلة من الأفكار الاكترابية، تفتح كل منها موضوعا جديدا للتخوف. وباستغراق الانتباه في هذه السلسلة من التخوفات والتركيز على كل فكرة يبتعد الذهن عن الخيال الأصلي الذي أطلق القلق. وقد وجد بوركوفيتش أن الخيالات أقوى في إثارة القلق الفسيولوجي من الأفكار؛ ولذلك يؤدي الاستغراق في الأفكار الذي يبعد الخيالات الكارثية إلى التخفيف جزئيا من الإحساس بالقلق. ولهذا السبب يتم تشجيع التخوف كنصف علاج للخوف الذي يسببه.

لكن التخوفات المزمنة تدمر نفسها أيضا لأنها تصبح أفكارا جامدة ونمطية وليست إلماعات إبداعية تتجه لحل المشكلة الفعلية. ولا يظهر هذا الجمود في محتوى التخوف فقط والذي يجتر الأفكار نفسها مرارا لكن يحدث على المستوى العصبي ما يشبه الجمود القشري أي العجز في قدرة المخ الانفعالي عن الاستجابة بمرونة لتغير الظروف. وباختصار ينجح التخوف في بعض الأمور لكنه يفشل في أمور أخرى أبعد أثرا: فهو يخفف القلق لكنه لا يحل المشكلة.

والشيء الذي لا يستطيع المتخوفون المزمنون أن يفعلوه هو اتباع النصيحة التي تقال لهم كثيرا "لا تخش شيئا" أو الأسوأ"لا تخف وعش سعيدا". وحيث أن التخوفات تبدو كنوبات من النشاط منخفض الشدة للوزة لذلك تأتي فجأة ودون مقدمات؛ وبسبب طبيعتها نفسها تستمر بمجرد ظهورها في الذهن.إلا أن بوركوفيتش قد اكتشف بعض الخطوات البسيطة التي تساعد حتى أكثر المتخوفين إزمانا على التحكم في هذه العادة.

الخطوة الأولى هي الوعي الذاتي ، بالتعرف على النوبات التخوفية بأقرب ما يمكن من بدايتها، والأفضل أن يكون ذلك بمجرد أن يطلق الخيال الكارثي دورة التخوف – القلق ، أو بعدها مباشرة . ويدرب بوركوفيتش الأشخاص على هذه الطريقة بتعليمهم ملاحظة تلميحات القلق ، وبالأخص تعليمهم التعرف على المواقف التي تطلق التخوف أو الأفكار والخيالات الكارثية التي تبدأ التخوف وكذلك على الأحاسيس

الجسدية التي تصاحب القلق. وبالتدريب يستطيع الشخص التعرف على التخوفات في مراحل أكثر تبكيرا من دورة القلق . وبتعلم الأشخاص كذلك طرق الاسترخاء التي يمكنهم استخدامها في اللحظة التي يتعرفون فيها على بداية التخوف ويتدربون على هذه الطرق يوميا حتى يمكنهم استخدامها في اللحظة المناسبة حيث يحتاجونها بشدة .

إلا أن طريقة الاسترخاء لا تكفي وحدها ، فيحتاج المتخوفون أيضا أن يواجهوا أفكارهم التخوفية بحزم ، وإذا فشل ذلك تظل دورة التخوف تتردد ولذلك تقوم الخطوة التالية على اتخاذ موقف نقدي من هذه الأفكار: هل من المحتمل أن تحدث هذه الأشياء المزعجة بالفعل ؟ هل لا يوجد بالفعل سوى اختيار واحد – أو لا شئ – لمنع حدوث ذلك ؟ هل هناك خطوات إيجابية يمكن اتخاذها ؟ هل يفيد حقا اجترار هذه الأفكار المقلقة مرات ومرات ؟ .

وهذا الخليط من الوعي والشك الصحي قد يعمل ككابح للتنشيط العصبي الذي يؤدي إلى القلق منخفض الشدة ، والتوليد المقصود لهذه الأفكار قد يقوي الدائرة العصبية التي يمكنها كف الاندفاع الحافي للتخوف ، وفي نفس الوقت تخلق حالة استرخاء تضاد إشارات القلق التي يرسلها المخ الانفعالي إلى جميع أنحاء الجسم .

وكما يشير بوركوفيتش ،تؤدي هذه الاستراتيجيات بالفعل إلى تكوين نشاط ذهني متعارض مع التخوف . فعندما يسمح للتخوف أن يتكرر مرارا دون مقاومة يكتسب قدرة إقناعية ، لكن تحديه بالتفكير في

فئة أخرى من وجهات النظر والتي لها نفس المعقولية يمنع قبول الأفكار التخوفية بسذاجة كحقائق . وحتى الأشخاص الذين يصل تخوفهم إلى درجة خطيرة تجعلهم مرضى نفسانيين يتخلصون من عادة التخوف أيضا بهذه الطريقة .

ومن الناحية الأخرى، بالنسبة للأشخاص الذين وصلت تخوفاتهم إلى درجة حولتها إلى رهاب أو اضطراب الوسواس القهري أو اضطراب الهلع ، قد يكون من الحكمة اللجوء إلى العقاقير لوقف الدورة – ويعتبر ذلك بالفعل علامة على الوعي الذاتي، لكن تظل هناك حاجة لتدريب الدائرة الانفعالية من خلال العلاج النفسي، لتقليل احتمال ارتداد اضطرابات القلق عند وقف العقاقير [١٣] .

الحزن هو الحالة المزاجية الأولى التي يبذل الناس عامة جهودا كبيرة في التخلص منها. وقد وجدت تايس أن الناس يبتكرون أشياء كثيرة كـــــي تخلصهم من الشعور بالكرب. وليس علينا بالطبع-أن نهرب من كل أنواع الحزن ؛ فالكآبة كغيرها من الحالات المزاجية لها فوائدها.والحزن النـــاتج عن الفقدان الفادح له تأثيرات معينة ثابتة: فهو يضيق من اهتمامنا باللـــهو والمتعة ويحصر تركيزنا فيما فقدناه ويضعف قدرتنا فى البدء بمحـــاولات جديدة –على الأقل لفترة. وباختصار يدفعنا إلى نوع من الانسحاب عـــن مشاغل الحياة وإلى حالة من التوقف والحداد على ما فقدناه والتفكير فيما كان يعنيه لنا وأخيرا إلى عمل التكييفات النفسية والخطط الجديدة الـــتي تسمح لنا بالاستمرار في حياتنا.

والحزن قد يفيد، أما الاكتئاب التام فضار دائمـــا. ويقـــدم ويليـــام ستايرون وصفا بليغا "للمظاهر الكثيرة المفزعة للمرض" والتي من بينـــــها كراهية الذات والإحساس بتفاهة الأشياء و" الكآبة القابضة" مع " ظلمـــة تحتشد داخلي وإحســـاس بـــالفزع والغربـــة، وفوقـــهم جميعـــا قلـــق يخنقني"[١٤].وهناك أيضا التأثيرات الفكرية :"التشوش وفقـــدان التركـــيز واضطراب الذاكرة " وفي مرحلة متأخرة كان عقله " تسوده تشـــوهات فوضوية" و "إحساس بأن أفكاري قد غطاها مد ســـام وغـــير معـــروف

أغلق عليها منافذ البهجة للعالم الحي". وهناك التأثيرات البدنية : فقدان القدرة على النوم والشعور بالكسل كنصف ميت "ونوع من الخدر والوهن وبالأخص الهشاشة المفرطة" يصاحبها"توتر عصبي". وهناك أيضا فقدان البهجة: والطعام ككل المثيرات الحسية الأخرى يصير بلا أي طعم". وفي النهاية يختفي الأمل عندما يكتسي " الرذاذ الرمادي للرعب" بيأس محسوس كالألم الجسدي؛ ألم أشد من أن يحتمل ويجعل الانتحار يبدو كخلاص.

وأثناء هذا الاكتئاب الرئيسي تصاب الحياة بالشلل فلا تظهر بدايلت جديدة، وتشير أعراض الاكتئاب نفسها إلى أن الحياة قد توقفت. ولم ينجح أي علاج نفسي أو دوائي مع ستايرون : فقط مرور الوقت واللجوء للمستشفى هو الذي خفف في النهاية من حالة اليأس. إلا أنه بالنسبة لمعظم البشر،خاصة في الحالات الأقل شدة يفيد العلاج النفسي وكذلك العلاج الدوائي- والبروزاك هو عقار الساعة لكن هناك أكثر من دستة من المركبات الأخرى التي تفيد في العلاج ؛ خاصة مع الاكتئاب الرئيسي.

وتركيزي هنا على نوع أكثر انتشارا من الحزن الذي قد يصبح في أشد صورة "اكتئاب تحت-إكلينيكي" ونقصد به الكآبة المعروفة؛ تلك الحالة من اليأس التي قد يستطيع الأشخاص التعامل معها بأنفسهم إن كانت لديهم الموارد الداخلية الكافية. ولسوء الحظ فإن أغلب الاستراتيجيات المستخدمة قد تضر وتجعل شعور الشخص أسوأ من ذي

قبل.وأحد هذه الاستراتيجيات هي الانفراد بالذات والذي غالبا ما يغري الأشخاص الذين يتعكر مزاجهم وغالبا ما يضيف الإحساس بالعزلة والوحدة إلى الشعور بالحزن. ويفسر لنا ذلك جزئيا ما وجدته تايس من أن أكثر الأساليب استخداما للتغلب على الاكتئاب هي الاختلاط بالناس–كالخروج لتناول الطعام أو مشاهدة مباراة أو فيلم؛ باختصار فعل أي شئ مع الأسرة أو الأصدقاء. وينجح ذلك إذا استطاع أن يبعد تفكير الشخص عن حزنه لكنه يطيل الحالة إذا استغل الشخص الوقت في التفكير فيما سبب له هذا الضيق.

وتعتبر درجة اجترار الشخص لأفكاره من المحددات الرئيسية التي تبين بالفعل إن كان هذا المزاج الاكتئابي سيستمر أم يزول.ويؤدي الانشغال بما سبب لنا الاكتئاب إلى زيادة شدة هذا الاكتئاب وإطالة فترته.ويأخذ الانشغال صورا عديدة في الاكتئاب يركز معظمها على بعض جوانب الاكتئاب نفسه– كم أشعر بالتعب، مثلا؛ ما أقل طاقتي وحماسي أو لم أنجز إلا القليل من العمل. وفي العادة لا يصحب هذا التفكير تصور خطوات واضحة قد تساعد في حل المشكلة.وتشتمل المخاوف الشائعة في الاكتئاب على " عزل نفسك والتفكير في بشاعة ما تشعر به والخوف من أن تهجرك زوجتك بسبب اكتئابك وكذلك الخوف من أن تقضي ليلة مؤرقة أخرى" كما تصف سوزان نولن –هويكسما؛ عالمة النفس بجامعة ستانفورد التي درست الاجترار لدى المرضى المكتئبين[١٥].

وقد يبرر المرضى المكتئبون هذا النوع من الاجـــترار بقولهـــم أنهـــم يحاولون"فهم أنفسهم بشكل أفضل" لكنهم في الواقع يحشدون مشـــاعر الحزن دون اتخاذ أي خطوات قد تخفف من حالتهم بالفعل. ولهـــذا قـــد يكون من المفيد جدا في العلاج أن يبحث الشخص بعمـــق في أســباب اكتئابه إن كان ذلك يتبعه تغير في الفكر أو السلوك للتخلص من هـــذه الأسباب؛ لكن الاستغراق السلبي في الحزن يجعل الحالة تسوء.

والاجترار قد يرفع من شدة الاكتئاب عن طريق خلق حالات أكـــثر إثارة للاكتئاب. وتضرب نولن-هويكسما مثلا بمندوبة البيع التي تصـاب بالاكتئاب وتقضي الساعات في مخاوفها دون إجراء أي اتصالات مهمـــة، وبذلك تنخفض مبيعاتها ويجعلها ذلك تشعر بالفشـــل والـــذي يغـذي اكتئابها. لكن إذا استطاعت أن تخلص نفسها من التفكير في الاكتئاب فقد تنشغل بإجراء اتصالات البيع كطريقة لإبعاد الحزن عن تفكيرها؛ وبذلـك لا تقل المبيعات. وقد يشجع إنجازها للبيع من ثقتـــها بنفســها ويقلـــل الاكتئاب نوعا ما.

وقد وجدت نولن- هويكسما أن النساء يصبحـــن أكـــثر عرضـــة للاجترار من الرجال عندما يصبن بالاكتئاب؛ وتفترض أن ذلـــك يعـــد تفسيرا جزئيا لحقيقة أن معدل تشخيص الاكتئاب لدى النســـاء ضعـــف معدله في الرجال. وهناك عوامل أخرى تلعب دورها بـــالطبع مثـــل أن النساء أكثر صراحة في التعبير عن الاكتراب وأن المرأة لديها الكثـــير في حياتها لتقلق عليه كما أن الرجال أكثر ميلا لإخفـــاء اكتئـــابهم بإدمـــان

الكحول والذي يصل معدله في الرجال إلى ضعف معدله في النساء.

وقد وجدت بعض الدراسات أن العلاج المعرفي الذي يهدف لتغيير هذه الأنماط من التفكير يعادل استخدام العقاقير في الاكتئاب الإكلينيكي البسيط ويتفوق عليه في منع ارتداد هذا الاكتئاب البسيط. وهناك استراتيجيتان تنجحان بصفة خاصة في محاربة هذه الأفكار[16]. الأولى تعلم تحدي الأفكار الرئيسية في الاجترار–بالتفكير في مصداقيتها والبحث عن بدائل أخرى أكثر إيجابية. والطريقة الأخرى هي الإعداد المتعمد لأحداث ممتعة وترفيهية.

وأحد أسباب نجاح التشتيت هو أن الأفكار الاكتئابية تلقائية وتقتحم الذهن دون دعوة. والأشخاص حتى المكتئبون يعملون على قمع أفكارهم الاكتئابية لكنهم غالبا ما يعجزون عن إيجاد بدائل أفضل ؛ ومتى بدأ مد الأفكار الاكتئابية يكون له تأثير مغناطيسي قوي على تسلسل وترابط الأفكار.على سبيل المثال عندما طلب من أشخاص مكتئبين أن يرتبوا جملا من ٦ كلمات [باللغة الإنجليزية] مبعثرة كانوا أفضل في اكتشاف الرسائل الاكتئابية (" يبدو المستقبل موحشا للغاية") عن الرسائل المشجعة ("يبدو المستقبل مشرقا للغاية")[17] .

وميل الاكتئاب إلى الاستمرار ذاتيا تؤثر حتى على أنواع الترفيه التي يختارها الأشخاص لأنفسهم . وعندما قدم للمكتئبين قائمة ببعض الطرق المبهجة أو المملة لتخليص أنفسهم من أفكار محزنة؛ كجنازة أحد الأصدقاء مثلا كانوا يميلون للأنشطة الكئيبة. ويرى ريتشارد ويترلاف –

عالم النفس بجامعة تكساس والذي أجرى هذه الدراسات – أن على المكتئبين أن يبذلوا جهدا كبيرا للتركيز على أشياء مشجعة تماما وأن يحذروا من أن يختاروا عن غير عمد الأشخاص التي تهبط بحالتهم المزاجية من جديد – كالأفلام المحزنة والروايات المأساوية.

الملطفات المزاجية:

تخيل أنك تقود سيارتك خلال الضباب في طريق منحدر وملتف لا تألفه؛ وفجأة تأتي سيارة من طريق جانبي وتمر على بعد أقدام قليلة من سيارتك ولا تستطيع أن تتوقف في الوقت المناسب. تضغط بقدميك على كابح السيارة حتى تمس الأرضية وتنزلق سيارتك وتصطدم بجانب السيارة الأخرى. وترى للحظة أن السيارة تمتلئ بأطفال صغار يتجهون إلى حضانتهم قبل أن ينفجر زجاج السيارة ويتبعثر ويتهشم جسمها المعدني. وتسمع فجأة وسط الصمت الذي خلفه الصدام صوت بكاء جماعي؛ تزحف إلى السيارة الأخرى فترى جسد أحد الأطفال راقدا بلا حراك. تشعر بفيض من الندم والحزن على هذه المأساة...

استخدمت هذه السيناريوهات المحزنة لإثارة كدر المتطوعين في إحدى التجارب التي أجراها ويتزلاف ؛ ثم طلب من هؤلاء المتطوعين بعد ذلك أن يبعدوا المشهد عن أذهانهم وأن يسجلوا مجرى الأفكار التي تدور في أذهانهم لمدة تسع دقائق وأن يضعوا علامة في كل مرة تقتحم فيه الأفكار الخاصة بالمشهد المزعج أذهانهم. وبينما كان معظم الأشخاص أقل شعورا بالكدر مع مرور الوقت كان المتطوعون المكتئبون يبدون تزايدا ملحوظا

في الأفكار الاقتحامية للمشهد المحزن كلما مر الوقت؛ بل كانوا يدركـون إشارات جانبية للمشهد حتى في الأفكار التي من المفترض أنها كانت تشـد انتباههم بعيدا.

والأكثر هو أن المتطوعون المعرضون للاكتئاب كـانوا يسـتخدمون أفكارا اكترابية أخري لتشتيت أذهانهم. وكما أخبرني ويترلاف "لا ترتبـط الأفكار في الذهن بمحتواها فقط بل بمزاجها. ويمتلك الأشخاص ما قـد نعتبره مجموعة من الأفكار المزعجة يستدعيها الذهن بسهولة عندما يشـعر هؤلاء الأشخاص بالكآبة، والأشخاص المكتئبون يميلون لربط شبكات بين هذه الأفكار يصعب التخلص منها عند استثارة أي نوع من المزاج السيئ . ومن المفارقات أن المكتئبين يفكرون في أحـد الموضوعـات الكئيبـة لتخليص أنفسهم من موضوعات أخرى كئيبة والنتيجة هـي اسـتمرار الانفعالات السلبية".

وتفترض إحدى النظريات أن البكاء يعتبر من الطرق الطبيعية لخفـض كيماويات المخ التي تحشد الاكتراب ؛لكن على الرغم من أن البكاء قـد يكسر أحد موجات الحزن إلا أنه قد يجعل الشخص يجتر أسباب يأسـه. وفكرة "البكاء الجيد" فكرة مضللة: فالبكاء الذي يشـجع الاجـترار لا يؤدي سوى لاستمرار البؤس ، أما التشتيت فيكسر سلسلة الأفكار الـتي تحفظ الحزن. ومن النظريات الرائدة في تفسير السبب الذي يجعل العـلاج بالصدمات الكهربائية فعالا في أشد أنواع الاكتئاب هي أنه يسبب فقـدان الذاكرة القصيرة المدى-فهؤلاء الأشخاص يشعرون بالتحسن لأنهـم لا

يتذكرون سبب حزهم. على أي حال وجـــدت تـــايس أن الأشـــخاص يذكرون أنواعا كثيرة من التشتيت يستخدموها للتخلص من الاكتئـــاب كالقراءة ومشاهدة التليفزيون والسينما وألعاب الفيديو والألغاز والنـــوم وأحلام اليقظة كالإعداد لرحلة متخيلة. وقد يضيف ويترلاف أن أكفـــأ أنواع التشتيت هي تلك القادرة على تحويل المزاج–كمشـــاهدة حـــدث رياضي مثير أو فيلما مضحكا أو قراءة كتاب مسلي. (تحذير: قد تـــؤدي بعض أنواع التشتيت ذاقما إلى اســـتمرار الاكتئـــاب. وقـــد وجـــدت الدراسات التي أجريت عن المسرفين في مشاهدة التليفزيـــون أن هـــؤلاء عامة يشعرون بعد مشاهدقم باكتئاب أشد من الذي بدءوا به).

وقد وجدت تايس أن تمرينات التنفس تعتبر مـــن أكفـــأ الأســـاليب للتخفيف من الاكتئاب البسيط وكذلك من الحالات المزاجيـــة الســـيئة الأخرى؛ لكن التحذير هنا هو أن التمرينات تنجح كثيرا مع الكســـالى الذين لا يتدربون كثيرا في العادة. وبالنسبة للذين يمارســـون الرياضـــة بانتظام يوميا تكون الفوائد التي تقدمها لهم الرياضة–في تحسين المـــزاج– أقوى ما يمكن عندما تصبح عادة لديهم.في الواقع هناك تأثير عكسي على الذين اعتادوا ممارسة الرياضة: فقد يســـوء مزاجـــهم إذا توقفـــوا عـــن التدريب. وقد يرجع نجاح التمرينات إلى تغييرها للحالة الفسيولوجية التي يثيرها المزاج:فالاكتئاب حالة من التيقظ المنخفض وترفع تمرينات التنفـــس حالة الجسم إلى التيقظ المرتفع. وعلى نفس المنـــوال تنجـــح تمرينـــات الاسترخاء التي تجعل الجسم في حالة تيقظ منخفض مع القلق؛ وهو حالـــة من التيقظ المرتفع ؛وليس مع الاكتئاب. ويبدو أن هذه الطـــرق جميعـــا

تنجح في كسر دائرة الاكتئاب أو القلق لأنها تدخل المخ في مستوى من النشاط يتناقض مع الحالة الانفعالية التي سيطرت عليه.

ومن العلاجات التي يستخدمها الناس كثيرا للتخلص من الضيق إبهاج النفس بالمتع واللذات الحسية .و تتراوح الطرق الشائعة بين الناس لتلطيف الاكتئاب من أخذ حمام دافئ أو تناول طعام مفضل إلى الإنصات للموسيقى وممارسة الجنس. ومن الطرق الشائعة لدى النساء خصيصا للتخلص من الحالات المزاجية السيئة شراء هدايا للذات والتسوق بصفة عامة حتى إن كان فقط لرؤية المعروض في الواجهات. أما بالنسبة لطلاب الجامعة فقد وجدت تايس أن تناول الطعام من استراتيجيات تلطيف الحزن الأكثر انتشارا بثلاث مرات بين الفتيات عن الفتيان بينما كان الفتيان أكثر من الفتيات بخمس مرات استخداما للكحول والمخدرات عند الشعور بالضيق.والمشكلة في استخدام الطعام أو الكحول كمضادات للاكتئاب هي أنها قد تعطي أثرا مرتدا: فالإفراط في الطعام يؤدي للشعور بالندم والكحول من المواد المثبطة للجهاز العصبي المركزي وكلاهما يضيف إلى تأثيرات الاكتئاب ذاته.

وتذكر تايس أن الطريقة الأكثر إيجابية للتخفيف من الضيق هي صناعة انتصار بسيط أو نجاح سهل: كإنجاز عمل منزلي تأخر طويلا أو القيام بواجب لشخص آخر لا يستطيع إنجازه. وعلى نفس المنوال يؤدي تحسين صورة الذات إلى الشعور بالبهجة حتى إن لم يكن ذلك أكثر من الملبس الجيد والتزين.

ومن العلاجات الفعالة –قليلة الاستخدام– للاكتئاب رؤية الأمــــور بشكل مختلف أي *تغيير الإطار المعرفي* .من الطبيعي أن يحزن الشخص على انتهاء علاقة وأن ينغمس في أفكار الأسى على الذات مثل الاقتناع بـــأن "ذلك يعني أنني سأظل دائما وحيدا" إلا أن هذه الأفكار تثقل الإحســاس باليأس. لكن التراجع عن هذه الأفكار والتفكير في عيوب العلاقة ونقــاط الاختلاف بينك وبين رفيقتك –أي رؤية هذا الفقدان بمنظـــور إيجــابي– يعمل كعلاج للحزن.وبنفس الطريقة يتحسن مزاج مرضـــى الســرطان مهما كانت خطورة حالتهم إذا فكروا في مريض آخر تكون حالته أســوأ من حالتهم "أنا لست بهذه الدرجة من السوء..على الأقـــل أســتطيع أن أمشي"؛ أما الذين يقارنون أنفسهم بالأصحاء فهم الأكثر اكتئابا[١٨] .وهذه المقارنة بالأقل تؤدي للابتهاج بشكل غريب: فما كان يبدو فظيعا لا يـواه الشخص بعدها بهذا السوء.

ومن الطرق الأخرى الفعالة للتخفيف من الاكتئاب مساعدة الآخرين عند الحاجة؛ فبينما يتغذى الاكتئاب على الاجترارات والانشغالات حول الذات تعمل مساعدة الآخرين على تخليصنا مـــن هـــذه الانشـــغالات بتقمصنا للآلام التي يعانيها غيرنا.وقد كان الانضمام للأعمال التطوعية – كالتدريس لمجموعة من الأطفال أو القيام بدور الأخ الأكـــبر أو إطعـــام المساكين– من أفضل الطرق لتحسين المزاج في دراسة تايس؛ لكنها كانت من أندرها أيضا.

الكابتـــون :الإنكـــار المتفائـــل

تبدأ الجملة "لقد ضرب زميله في معدته..." وتنتـــــهي" ...لكنـــه لم يقصد سوى تشغيل المصباح".

ذلك التحول من فعل عدواني إلى خطأ برئ وغير مقصود هو الكبت محضرا في المعمل وأعده طالب جامعي تطوع لدراسة عن الكـــــابتين؛ أي أولئك الأشخاص المعتادين تلقائيا على إبعاد الاضطرابات الانفعالية عـــن وعيهم. وقد قدم الجزء الأول من الجملـــــة " لقـــد ضـــرب زميلـــه في معدته...."لهذا الطالب كجزء من اختبار إكمال الجمل. وقـــد وجـــدت الاختبارات الأخرى أن هذا الفعل من الاجتناب الذهني ليس سوى جـــزء من نسق أكبر في حياته ؛ نسق يتجاهل كـــل الانفعـــالات المزعجـــة[١٩]. وبالرغم من أن الباحثين الأوائل كانوا يعتبرون الكابتين مثـــالا أساســـيا للعجز عن الإحساس بالمشاعر-قريب من أمية المشـــاعر- إلا أن الـــرأي الحالي يعتبرهم بارعين في التحكم بانفعالاقم ؛ فهم مهرة في حماية أنفســـهم من المشاعر السلبية لدرجة تجعلهم لا يدركونها بالمرة. وبدلا من تســـميتهم بالكابتين كما كانت العادة بين الباحثين؛ الأدق أن نسميهم *المتماسكين* .

ومعظم تلك الأبحاث أجراها دانيال واينبرجر عالم النفـــــس-حاليـــا بجامعة كيس ويسترن . وقد بينت هذه الأبحاث أنه بالرغم من أن هـــؤلاء الأشخاص يبدون هادئين ومتماسكين إلا أنهم أحيانا يصابون بالانزعاجات

الفسيولوجية المحرقة دون أن يشعروا بها.وأثناء اختبار إكمال الجمل كانت تجرى ملاحظة لمستوى التيقظ الفسيولوجي للمتطوعين والتي أظهرت أن تحت قشرة الهدوء الذي يبديه الكابتون يكمن التوتر الجسدي: فعندما تقابلهم جمل عن الزملاء المتسمين بالعنف أو غيرهم كانت تنتابهم علامات القلق مثل تسارع ضربات القلب والتصبب بالعرق وارتفاع ضغط الدم لكن عندما يسألون كانوا يجيبون بأنهم هادئون تماما.

وهذا التجاهل المستمر لانفعالات كالغضب والقلق ليس نادرا: فقد وجد واينبرجر أن شخصا من كل ستة أشخاص يتصفون بهذا النمط. ومن الناحية النظرية قد يتعلم الأطفال أن يصبحوا متماسكين بعدة طرق. أول هذه الطرق أن يكون استراتيجية للبقاء رغم الظروف المزعجة كأن يكون أحد الأبوين سكيرا في أسرة تنكر هذا الأمر. والطريقة الثانية أن يكون أحد الأبوين أو كلاهما كابتا ويقتدي به الطفل في الابتهاج الدائم أو الابتسام عند مواجهة المشاعر المزعجة. وقد تكون هذه الصفة طبعا موروثا. وعلى الرغم من أن أحدا لا يستطيع أن يحدد تماما متى يبدأ هذا النمط إلا أن الكابتين عند وصولهم لسن الرشد يكونون باردين ومتماسكين في مواجهة المحن.

لكن السؤال بالطبع إلى أي مدى يصل برودهم وهدوءهم الفعلي؟. فهل حقا لا يشعرون بالعلامات الجسدية للانفعالات الاكترابية أم أنهم فقط يدعون الهدوء؟. تأتي الإجابة من البحث البارع الذي أجراه

ريتشارد دافيدسون-عالم النفس بجامعة ويسكونسن والذي عمل من قبل كمساعد مع واينبرجر. طلب دافيدسون من أشخاص يتسمون بالنمط المتماسك أن يذكروا تداعياتهم الحرة عن مجموعة من الكلمات معظمها حيادي لكن بعضها ذات مغزى عدائي أو جنسي وتولد القلق في جميع الناس تقريبا. وقد بينت استجابة أجسادهم أنهم يستجيبون للكلمات المشحونة بكل العلامات الفسيولوجية للاكتراب على الرغم من أن الكلمات التي كانوا يربطون بها تداعياتهم كانت تدل على محاولتهم الدائمة لتنقيح الكلمات المزعجة بربطها بكلمات بريئة؛ فلو كانت الكلمة الأولى هي " الكراهية " تكون الاستجابة لكلمة "الحب".

وقد استفادت دراسة دافيدسون من حقيقة أن (في الأشخاص الذين يستخدمون يدهم اليمنى) يقع المركز الأساسي الذي يعالج الانفعالات السلبية في الجهة اليمنى من المخ بينما يقع مركز الكلام في الجهة اليسرى. وبمجرد أن يعرف النصفكرة الأيمن أن الكلمة مزعجة يرسل هذه المعلومة عبر الجسم الجاسي-الحاجز الرئيسي بين نصفي المخ- إلى مركز الكلام حيث تنطق الكلمة.وقد استطاع دافيدسون باستخدام مجموعة من العدسات أن يظهر الكلمة لأحد نصفي المجال البصري فقط؛ وبسبب طبيعة التوصيلات العصبية للجهاز البصري تنتقل المشاهد من الجانب الأيسر من المجال البصري ليتعرف عليها النصف الأيمن من المخ المعروف بحساسيته للاكتراب ؛ أما إذا كان المشهد في الجانب الأيمن من المجال البصري فإن الإشارات تنتقل إلى الجانب الأيسر من المخ والذي لا يستطيع أن يتعرف على الاكتراب.

وقد وجد أن المتماسكين يستغرقون وقتا أطول في الاستجابة للكلمات المزعجة إذا عرضت على النصفكرة الأيمن- فقط إذا كانت هذه الكلمات مزعجة ولم يحدث أي تأخير في الاستجابة للكلمات غير المزعجة. وقد ظهر التأخير فقط عندما كانت الكلمات المزعجة تعرض على النصفكرة الأيمن وليس الأيسر. باختصار، كان تماسكهم ناتجا عن آلية عصبية تبطئ أو تمنع من انتقال المعلومات المزعجة. والاستنتاج هو أنهم لا يزيفون عدم إحساسهم بالانزعاج فمخهم كان يحجب عنهم هذه المعلومات. والأدق أن المشاعر المبهجة التي تغطي هذه الإدراكات المزعجة قد تكون بفعل الفص القبلجبهي الأيسر. ومن الغريب أن دافيدسون عندما قاس مستويات النشاط في فصوصهم القبلجبهية وجد تزايدا ملحوظا في نشاط الجهة اليسرى- مركز المشاعر الطيبة-ونشاطا أقل في الجهة اليمنى، مركز الانفعالات السلبية.

وقد أخبرني دافيدسون أن هؤلاء الأشخاص" يظهرون أنفسهم في صورة إيجابية ومزاج متفائل وينكرون أن الضغوط تزعجهم. ويظهرون عندما يجلسون هادئين نمطا من النشاط الجبهي الأيسر المرتبط بالمشاعر الإيجابية. وقد يكون هذا النشاط المخي هو أساس صحة دعواهم بالمشاعر الإيجابية بالرغم من أن تيقظهم الفسيولوجي يشبه الاكتراب". وتفيد نظرية دافيدسون أن الشعور بالواقع الاكترابي بصورة إيجابية يتطلب جهدا من المخ، وقد ينتج التيقظ الفسيولوجي من السعي الدائم للدوائر العصبية للاحتفاظ بالمشاعر الإيجابية أو قمع وكف المشاعر السلبية.

والخلاصة ، يعتبر التماسك نوعا من الإنكـــار المتفـــائل والانفصـــام الإيجابي– وقد يكون مدخلا لفهم الحالات الانفصامية التي قد تحدث مثـلا مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة . ويقول دافيدســــون أنهـــا إذا استخدمت باتزان " تبدو كاستراتيجية ناجحة للتنظيم الذاتي للانفعـلات" بالرغم من تأثيراتها غير المعروفة على الوعي الذاتي .

=٦=

الاستعداد الأساسي

مرة واحدة في حياتي جعلني الخوف أتجمد ، كان ذلك في امتحان التفاضل أثناء السنة الأولى من دراستي الجامعية ، وقد قررت وقتها ألا أدرس هذه المادة لسبب ما . وما زلت أذكر الحجرة التي دخلتها في ذلك اليوم من فصل الربيع يملأ قلبي الشعور بدنو الكارثة والخطر ،كنت قد دخلت قاعة المحاضرات هذه كثيراً لتلقي الدروس ، لكن في هذا الصباح لم ألحظ أي شئ خارج النوافذ ولم أكد أرى القاعة نفسها ، كل ما رأيته هو تلك المساحة الصغيرة من الأرضية تحت قدمي أثناء توجهي إلى مقعدي بجوار الباب . وعندما فتحت الغلاف الأزرق لكراسة الامتحان، سمعت دقات قلبي ترن في أذني وشعرت بطعم القلق يجتاح معدتي .

ألقيت نظرة سريعة على أسئلة الامتحان ، وبيأس أخذت أنظر إلى الصفحة، تدور في ذهني العواقب التي سأجنيها ، وتتكرر الأفكار نفسها في حلقة من الخوف والرعشة . جلست جامداً كحيوان أصابه سهم من الكيوراري أثناء أدائه لحركة ما، ما صدمني للغاية في هذه اللحظة المفزعة هو الحصر الشديد الذي أصاب تفكيري، فلم أقض هذه الساعة في محاولة اختلاق إجابات تشابه الأسئلة ، أو في أحلام اليقظة ، بل جلست جامداً في رعب منتظراً انتهاء هذه المحنة[1] .

هذا الوصف للمحنة المرعبة خاص بي ، وما زال يشكل لي هذا اليوم أكثر الأدلة إقناعاً على الأثر المدمر للاكتراب الانفعالي على القدرات الذهنية . والآن أرى هذه المحنة شهادة على قدرة المخ الانفعالي في التغلب على المخ المفكر ، بل وشل قدراته .

ويعرف المدرسون جيداً مدى الإعاقة التي قد تسببها الانزعاجات الانفعالية في الحياة الذهنية ، فالطلاب القلقون أو الغاضبون أو المكتئبون لا يتعلمون.والأشخاص الذين تنتابهم هذه الحالات لا يتلقون المعلومات بكفاءة وكذلك لا يتعاملون معها جيدا . وكما رأينا في الفصل الخامس ، تعمل الانفعالات السلبية على جذب الانتباه إلى شواغلها وتعوق التركيز في أي شئ آخر . ومن العلامات على أن المشاعر بدأت تميل ناحية المرض هو أن تصبح اقتحامية لدرجة تجعلها تطغى على كل الأفكار الأخرى وتدمر أي محاولة للانتباه في أي مهمة متاحة .

وفي الأشخاص الذين يتعرضون لتجربة طلاق مؤلمة – وكذلك في أطفالهم – لا يستطيع العقل أن يركز طويلا في الشؤون التافهة نسبياً للعمل أو الدراسة، وبالنسبة للمكتئبين تطغى أفكار الأسى على الذات واليأس والعجز والغربة على كل الأفكار الأخرى .

وعندما تطغى الانفعالات على التركيز ، فإن ما يتأثر هو القدرة الذهنية التي يسميها علماء المعرفة " الذاكرة العاملة " أي قدرة الذهن على الاحتفاظ بكل المعلومات عن المهمة المطروحة ، وما يشغل الذاكرة العاملة قد يكون بسيطاً كرقم تليفون أو معقداً كتفاصيل الحبكة التي

يعمل الروائي على نسجها معا . وتعتبر الذاكرة العاملة هـــي الوظيفـة الأهم في الحياة العقلية ، والتي تمكننا من كل الجهود الفكريــة الأخــرى بدءا من التلفظ بجملة وحتى حل قضية منطقيــة معقــدة [٢] . والقشــرة القبلجبهية هي المسؤولة عن الذاكرة العاملة ، والتي يلتقي فيها – كمــا عرفنا – المشاعر والانفعالات [٣] . وعندما تقع الدائرة الحافّية التي تتجــه للقشرة القبلجبهية تحت سيطرة الاكتراب الانفعالي تكون الضريبة مــن فعالية الذاكرة العاملة : فلا نستطيع أن نفكر بشكل سليم كما اكتشـفت في امتحان التفاضل الرهيب .

ومن الناحية الأخرى ، لنتأمل تأثير الدوافع الإيجابية – كــالإخلاص والحماس والثقة– على الإنجاز . وقد وجدت الدراسات التي أجريت على الأبطال الأوليمبيين والموسيقيين الكبار وأساتذة الشطرنج أن السمة الــتي تجمعهم هي القدرة على دفع أنفسهم لمتابعة نظم التمــارين القاســية [٤] . ومع الارتفاع الحالي في مستوى التميز المطلوب لتحقيق إنجاز عالمي ، يجب أن تبدأ هذه التدريبات الشاقة في سن مبكر من الطفولــة . وفي الــدورة الأوليمبية سنة ١٩٩٢ كان مجمل تدريبات الغطس طوال الحياة لفريـــق الغطس الصيني الذين لم يتجاوزوا سن الثانية عشرة مساوياً لمجملها لـــدى أعضاء الفريق الأمريكي الذين كانوا في أوائل العشرينات . وقـــد بـــدأ هؤلاء الصينيون تدريبات الغطس العنيفة في سن أربع سنوات . وكذلــك بدأ أفضل عازفي الكمان في القرن العشرين دراستهم لهذه الآلة في حــوالي سن الخامسة ، وبدأ أبطال الشطرنج الدوليون هذه اللعبة منذ سن ســبعة سنوات في المتوسط . بينما بدأ أولئك الذيــن لم يتجــاوزوا البطــولات

القومية في سن العاشرة . والبداية المبكرة تمنح تفوقاً طوال الحياة : فطلاب القمة في الكمان في أفضل الأكاديميات الموسيقية في برلين قد مارسوا حتى أوائل العشرينات عشرة آلاف ساعة من مجمل التدريب طوال الحياة بينما كان متوسط هذا المجمل لدى طلاب المستوى الثاني حوالي ٧٥٠٠ ساعة .

ويبدو أن الذي يفرق بين الذين يصلون لقمة المنافسة عن رفاقهم المتساوين معهم تقريباً في القدرات هو مدى تمكنهم من متابعة التمرينات الشاقة لسنوات طويلة تبدأ من الطفولة المبكرة ، ويعتمد هذا العزم أساساً على سمات انفعالية هي الحماس والإصرار في مواجهة العقبات .

ويمكننا أن نتعرف على المردود الإضافي للدافعية على النجاح – بغض النظر عن القدرات الفطرية – من الأداء المتميز للطلاب الآسيويين في المدارس والمهن الأمريكية . ورجحت إحدى المراجعات الوافية للأدلة على أن الأطفال الأمريكيين – الآسيويين يتفوقون في معامل الذكاء عن البيض بنقطتين أو ثلاث نقط [٥] . لكن حين ننظر للمهن التي يصل إليها الكثير من الأمريكان – الآسيويين –كالطب والمحاماة – يبدو لنا كما لو أن معامل ذكائهم كجماعة أعلى بكثير ، أي ما يعادل ١١٠ بالنسبة للأمريكان – اليابانيين ، ١٢٠ للأمريكان – الصينيين [٦] . والسبب هو أن الأطفال الآسيويين يعملون باجتهاد أكثر من البيض منذ السنوات الأولى للدراسة . وقد وجد سانفورد رودرنبوش – عالم الاجتماع في جامعة ستانفورد – والذي أجرى دراسة على أكثر من ١٠٠٠٠٠

طالب ثانوي أن الأمريكيين- الآسيويين يقضون وقتاً أطول بنسبة ٤٠ % في أداء الواجبات المنزلية ،" وبينما يميل الآباء الأمريكيون لتقبل نقاط الضعف لدى أطفالهم ويعملون على تقوية نقاط القوة ، نجد الاتجاه لدى الآسيويين بأنك إذا لم تنجح في شئ ما فعليك أن تذاكر وقتاً أطول في الليل ، وإذا ظل أداؤك سيئا فعليك أن تستيقظ لتذاكر مبكراً في الصبح ، ويعتقد الأسيويون أن أي شخص يمكنه النجاح في المدرسة إذا بذل الجهد اللازم " . وباختصار تترجم أخلاقيات ثقافة العمل إلى دافعية أكبر وحماس وإصرار،وهي ميزات انفعالية .

والدرجة التي تشجع بها انفعالاتنا أو تعّوق من قدرتنا على التفكير والتخطيط، ومتابعة التدريب لتحقيق هدف بعيد وقدرتنا على حل المشكلات وغير ذلك ، هي التي تحدد كفاءتنا في الانتفاع بقدراتنا الذهنية الفطرية وبذلك تحدد أداءنا في الحياة . وعلى قدر إحساسنا بالحماس والسعادة بما نفعله – وحتى مع الدرجة الملائمة من القلق – نندفع نحو الإنجازات . وبهذا المعنى يعتبر ذكاء المشاعر استعداداً أساسياً، أي القدرة التي تؤثر بشكل كبير على كل القدرات الأخرى سواء بالإيجاب أو السلب .

التحكم في الاندفاع : اختبار الحلوى

تخيل أنك في الرابعة من عمرك وقدم إليك أحدهم العرض التالي :

إذا انتظرت حتى انتهاء مهمة يقوم بها المختبر يمكنك الحصول على قطعتي حلوى ، لكن إذا لم تستطع الانتظار إلى هذا الحين ستحصل على قطعة واحدة فقط ، ويمكنك أن تحصل عليها الآن . ومن المؤكد أن تجربة كهذه تشق على أي طفل في الرابعة ، ذلك الكون الصغير من الصراع الأزلي بين الاندفاع والتقيد ، الهو والأنا ؛الرغبة والتحكم في الذات ، الإشباع والتأجيل. والاختيار الذي يقوم به الطفل يعتبر اختياراً مهماً، فهو يمنحنا قراءة سريعة ليس فقط للطبع ولكن أيضاً للمسار الأرجح الذي سيتخذه الطفل أثناء حياته.

ولعله لا توجد مهارة نفسية أكثر أساسية من مقاومة الاندفاع ، فهو أصل كل التحكمات الذاتية بالانفعال ، لأن كل الانفعالات بطبيعتها تؤدي إلى اندفاع معين للعمل ، ولنتذكر أن أصل الانفعال هو الميل للتغيير. ومن المحتمل أن القدرة على مقاومة الاندفاع للفعل وإخماد الحركة الوشيكة تنبع على مستوى وظيفة المخ من كف الإشارات الحافّية إلى القشرة الحركية ، على الرغم أن هذا التفسير ما زال افتراضياً إلى الآن .

وعلى أي حال بينت دراسة استخدمت تحدي الحلوى على أطفال في

الرابعة مدى أهمية القدرة على كبح الانفعالات وتأجيل الاندفاع . وقد بدأت هذه الدراسة في الستينات على يد عالم النفس والتر ميشيل ،في حضانة في مدينة طلاب ستانفورد واشتملت أساساً على أطفال من كلية ستانفورد ، وطلبة متخرجين وموظفين ، وتابعت الدراسة أطفال الرابعة حتى تخرجوا من المدرسة الثانوية [٧] .

وقد استطاع بعض أطفال الرابعة الانتظار من ١٥ – ٢٠ دقيقة – ومن المؤكد أنها بدت لهم دهراً – لحين عودة الباحث ، لكي يشجعوا أنفسهم على هذا الكفاح غطوا عيونهم كي لا ينظروا إلى الإغواء ، وكذلك كانوا يضعون رؤوسهم بين أيديهم ويحدثون أنفسهم ويغنون ، ويلعبون بأيديهم وأرجلهم بل قد حاولوا النوم أيضاً. وقد حصل هؤلاء الأطفال الشجعان على قطعتي حلوى كمكافأة ، لكن الآخرين الأكثر اندفاعاً قد اختطفوا قطعة الحلوى – بعد ثوان قليلة من مغادرة الباحث للحجرة لأداء "مهمته" في كل الحالات تقريباً.

وقد ظهرت بوضوح القدرة التشخيصية لكيفية التعامل مع الاندفاع في هذه اللحظة بعد حوالي ١٢ – ١٤ عاماً، بعد تتبع هؤلاء الأطفال حتى سن المراهقة ، وقد كانت الاختلافات كبيرة بين أطفال الحضانة من نوع –خطف الحلوى – وأقرانهم من نوع – تأجيل الإشباع – ، والذين قاوموا الإغواء في سن الرابعة أصبحوا أكثر كفاءة اجتماعياً في سن المراهقة : كانوا أكثر فعالية في التعاملات التشخيصية ، وحازمين مع ذواتهم وأقدر على التعامل مع إحباطات الحياة ،كما كانوا أقل عرضة

للتمزق أو الجمود أو النكوص عند مواجهة الضغوط ، ويواجهون التحديات ويواصلون السعي ولا يستسلمون حتى عند مواجهة الصعوبات، ويثقون بأنفسهم ويحظون بثقة الآخرين ويتحملون المسؤولية، ويأخذون بالمبادرة ويبدأون المشاريع ، وبعد أكثر من عقد ظلت لديهم القدرة على تأجيل إشباعاتهم من أجل تحقيق أهدافهم .

أما الثلث الذين خطفوا الحلوى فكانت لديهم نسباً أقل من هذه الملكات ، وكانوا يتميزون بدلاً من ذلك بمواصفات نفسية أكثر إشكالاً. ففي مراهقتهم كانوا يخجلون عن عمل تعارفات اجتماعية ويتسمون بالعناد والتردد وتكدرهم الإحباطات بسهولة ، وينظرون لأنفسهم نظرة دونية وسيئة ، ويصابون بالنكوص والعجز أمام الضغوط ،ويفقدون ثقتهم بالآخرين ويشعرون بالامتعاض عندما لا يحصلون على ما يكفيهم ، ويميلون للحسد والغيرة، ويبالغون ويحتدون في الاستجابة للتوتر ولذلك يثيرون الجدل والشجار ،وحتى بعد كل هذه السنوات ظلوا عاجزين عن تأجيل الإشباع.

وما قد يبدو بسيطاً في الصغر يؤثر في مدى واسع من الكفاءات الاجتماعية والانفعالية بمرور السنوات ، فالقدرة على فرض تأجيل الاندفاع تعتبر مصدراً لجهود عظيمة ، بدءاً من متابعة نظام غذائي وحتى الحصول على شهادة في الطب. وبعض الأطفال – حتى في سن الرابعة – يجيدون هذه الأساسيات : فيستطيعون التعرف على المواقف الاجتماعية التي يفيدهم فيها تأجيل الإشباع ويشتتون انتباههم بعيداً عن الإغراء

المطروح ، ويشغلون أنفسهم بأشياء أخرى رغم احتفاظهم بالمثابرة الضرورية لتحقيق هدفهم – وهو قطعتي الحلوى .

والأكثر غرابة ، أنه عند تقييم هؤلاء الأطفال مرة ثانية بعد تخرجهم من المدرسة الثانوية ، وجد أن الذين صبروا في سن الرابعة قد أصبحوا طلاباً أكثر تفوقاً بكثير من الذين استجابوا لنزواهم ، وكما كان آباؤهم ينظرون إليهم باعتبارهم أكثر كفاءة في التعليم : فهم أقدر على تنفيذ ما يعدون به ، ويستخدمون التفكير السليم ويستجيبون له . ويركزون ويصيغون الخطط ويعملون بها وأكثر شغفاً بالتعليم . ومن المدهش للغاية أن إنجازاهم على اختبارات التحصيل كانت أعلى بكثير ، فقد كان متوسط نتائج الثلث الذين خطفوا قطعة الحلوى بلهفة ٥٢٤ في الاختبارات اللفظية و٥٢٨ في الاختبارات الكمية (الرياضيات) ، أما الثلث الذين انتظروا لأطول فترة فكانت نتائجهم ٦١٠ و٦٥٢ على الترتيب ، بفارق ٢١٠ نقطة في النتيجة الكلية[٨].

وفي سن الرابعة كان أداء الأطفال على اختبار تأجيل الإشباع أفضل بمرتين كمؤشر لنتائج اختبارات التحصيل من معامل الذكاء في نفس السن : ولا يصبح معامل الذكاء مؤشراً أفضل إلا بعد أن يتعلم الأطفال القراءة [٩] . ويرجح ذلك أن القدرة على تأجيل الإشباع تشارك بقوة في إمكانات التفكير باستقلال تام عن معامل الذكاء (والافتقار إلى التحكم في الاندفاع أثناء الطفولة يعد مؤشراً قوياً أيضا على الانحراف في المراحل التالية من الحياة، وأفضل بكثير في هذا الشأن أيضاً من معامل الذكاء[١٠])،

وكما سنعرف في الجزء الخامس ،أنه بينما يؤكد البعض أن معامل الذكاء لا يتغير ويشكل بالتالي حداً لا يقهر لإمكانات الطفل في الحياة ، هناك أدلة وفيرة على أنه من الممكن اكتساب المهارات الانفعالية وكذلك القدرة على قراءة الموقف الاجتماعي بدقة . ولعل ما يصفه والتر ميشيل – الذي أجرى هذه الدراسة – بالعبارة غير الدقيقة " تكليف الذات بتأجيل الإشباع من أجل هدف " هو جوهر التنظيم الذاتي للانفعال: أي القدرة على رفض الاندفاع تحقيقاً لهدف سواء كان ذلك الهدف مشروع عمل أو حل معادلة جبرية أو السعي للحصول على كأس ستانلي . وقد أكدت نتائج ميشيل على دور ذكاء المشاعر كقدرة أسمى تحدد نجاح الشخص أو فشله في استخدام كفاءاته الذهنية .

مزاج فاسد ، تفكير فاسد

أشعر بالخوف على ابني ، فقد انضم إلى منتخب كرة القدم ، ولذلك قد يتعرض للإصابة . تتحطم أعصابي عندما أشاهده يلعب ولذلك توقفت عن حضور مبارياته. أعرف أن ذلك يزعج ابني أني لا أشاهده وهو يلعب ، ولكن ذلك الأمر فوق طاقتي .

صاحبة هذا الكلام تعالج من القلق ، فهي تعرف أن تخوفها يعيقها عن الحياة التي تحبها[١١] . وعندما يتطلب الأمر اتخاذ قرار بسيط كمشاهدة ابنها أثناء اللعب ، يفيض عقلها بأفكار عن حدوث كوارث ، فهي ليست حرة الإرادة ، لأن مخاوفها تطغى على تفكيرها السليم .

وكما رأينا يعتبر التخوف جوهر التأثير المدمر للقلق على الأداء الذهني بكل أنواعه ، والتخوف – في أحد معانيه بالطبع – استجابة نافعة أصابها التشويه.ويعتبر استعداداً ذهنياً مفرط الشدة لخطر متوقع ، لكن هذا التدريب الذهني يؤدي إلى حالة ركود معرفي مدمر عندما يتحول إلى عادات فارغة تحتجز الانتباه وتقتحم أي محاولة لتركيز الانتباه على شئ آخر .

فالقلق يعوق التفكير، وفي المهام الصعبة والضاغطة والتي تحتاج لفكر سليم كالملاحة الجوية مثلاً، يعمل القلق المزمن كمؤشر شبه أكيد على فشل الشخص في التدريبات أو في العمل بهذا المجال ، ويفشل في ذلك

حتى الحاصلين على نتائج متفوقة في اختبارات الذكاء كما اكتشفت دراسة أجريت على ١٧٩٠ من طلاب الالتحاق بوظائف في الملاحة الجوية [١٢] . والقلق يدمر كذلك الأداء التعليمي في كل مجالاته : فقد بينت ١٢٦ دراسة مختلفة على أكثر من ٣٦٠٠٠ شخص أنه كلما تزايدت تخوفات الشخص كلما قل أدائه التعليمي- بغض النظر عن طريقة قياس هذا الأداء بدرجات الامتحانات أو متوسط درجات المحاولات أو اختبارات الإنجاز [١٣] .

وعندما كان يطلب من الأشخاص المعرضين للتخوف أداء مهمة معرفية مثل تقسيم أشياء مبهمة إلى أحد فئتين ، والتصريح بما يتبادر في أذهانهم أثناء قيامهم بذلك،كانت الأفكار السلبية هي الأكثر إعاقة لاتخاذهم القرار ، مثل " لن أستطيع فعل ذلك " ، " لا أجيد القيام بمثل هذا النوع من الاختبارات " .. وغيرها. وعندما طلب من المجموعة المقارنة من غير المتخوفين أن يتخوفوا عن عمد لمدة ١٥ دقيقة ، تدهور أدائهم لنفس المهمة بشكل حاد ، وعندما منح المتخوفون جلسة استرخاء لمدة ١٥ دقيقة – والتي قللت مستوى تخوفهم – قبل أداء المهمة لم يجدوا أي صعوبة في إنجازه [١٤]

وتمت دراسة قلق الامتحانات علمياً لأول مرة في الستينات على يد ريتشارد ألبرت ،والذي صرح لي أن اهتمامه بهذا الأمر كان تعويضيا لأن عصبيته أثناء الدراسة كانت كثيراً ما تعوقه في الامتحانات ، بينما كان زميله رالف هابر يستفيد من ضغط ما قبل الامتحان لتحقيق إنجاز

أفضـــل [15]. وقد بين بحثهما– مع دراسّات أخرى– أن هناك نوعين مـــن الطلاب القلقين : أولئك الذين يقل أداؤهم التعليمي بســـبب القلـــق ، وآخرون أقدر على النجاح برغم الضغوط ، أو على الأرجح بســببها[16] . والمفارقة في قلق الامتحانات أن الخوف من النتيجة قد يشـــجع طلابـاً كهابر على الاستعداد والمذاكرة الجهيدة بينما يدمـــر أداء آخريـــن. وفي الأشخاص شديدي القلق – مثل ألبرت – يتداخل فزع ما قبل الامتحـان مع التفكير السليم والذاكرة اللازمة للدراسة الجادة ، كما يدمر التركـيز اللازم للنجاح أثناء الامتحان.

ويشكل عدد التخوفات التي يذكرها الأشخاص أثناء قيامهم بامتحان ما مؤشراً مباشراً لدى نجاحهم في هذا الامتحان [17]. فالموارد الذهنية الـتي تنفق في مهمة معرفية واحدة – كالتخوف – تطرح من المصادر المتاحـــة للتعامل مع المعلومات الأخرى ، فإذا كنا منشغلين بالتخوف من الفشـــل في الامتحان، فلن يبقى لنا الكثير من الانتباه للتركيز في حل الأســـئلة . وتصبح تخوفاتنا نبوءات تحقق نفسها ، وتدفعنا لتحقيق الكـــوارث الـــتي تنبئنا بها .

أما الأشخاص الماهرون في لجم زمام انفعالاتهم فيستغلون قلق التوقـــع – كالذي يحدث عند إلقاء خطاب أو دخـــول امتحـــان – في تشـــجيع أنفسهم على التأهب الجيد والنجاح . وتصف الأدبيات الكلاسيكية لعلم النفس العلاقة بين القلق والأداء – بما في ذلك الأداء الذهـــني – علـــى هيئة منحني جرسي تمثل قمته العلاقة المثلى بين القلـــق والأداء ، حيـــث

يؤدي القليل من التوتر إلى إنجازات مبهرة ، ويؤدي الانخفاض الشديد في القلق - كما في الجانب الأول من المنحنى - إلى البلادة ونقص الدافع للمحاولة الجادة لتحقيق النجاح ، أما القلق المفرط - كما في الجانب الأخير من المنحنى - فيدمر أي محاولة للنجاح .

وحالة المرح البسيط - والتي يطلق عليها علمياً التحتهوس - فتناسب الكتّاب وغيرهم ممن يعملون في الإبداع ويحتاجون الطلاقة والأفكار متنوعة الخيال ، وتقع هذه الحالة في مكان ما من قمة المنحنى ، لكن إذا خرج هذا الانبساط عن السيطرة وتحوَّل إلى هوس صريح - كما في التقلبات المزاجية لمرضى الاكتئاب الهوسي ، عندئذ ستعوق هذه الإثارة من القدرة على ترابط الأفكار اللازمة للتأليف الجيد على الرغم من انسياب الأفكار بحرية - وهي في الواقع حرية أكبر كثيراً من القدرة على متابعة إحداها نحو عمل متكامل .

والحالات المزاجية الطيبة تشجع - إذا استمرت - القدرة على التفكير بمرونة وتعقيد مما يجعل من السهل التوصل لحلول للمشكلات الفكرية أو الشخصية . ويرجع ذلك أن أحد الطرق لمساعدة الأشخاص على حل المشكلات هي إخبارهم بطرفة، فالضحك - كالمرح - يساعد الأشخاص على التفكير المتسع والربط بين الأفكار بحرية واكتشاف العلاقات التي قد تخفى عليهم - وهي مهارة ذهنية مهمة ليس فقط في الإبداع ، لكن في التعرف على العلاقات المركبة وتوقع عواقب قرار معين .

وتظهر الفوائد الفكرية للضحك اللطيف مع المشكلات التي تطلب حلولاً إبداعية . وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين شاهدوا للتو فيلماً عن الأخطاء التليفزيونية كانوا أقدر على حل لغز يستخدمه علماء النفس منذ فترة طويلة لاختبار التفكير الإبداعي [١٨] . وفي هذا الاختبار يعطي الشخص شمعة وأعواد ثقاب وصندوق مسامير ويطلب منهم تثبيت الشمعة إلى حائط عازل بحيث تحترق الشمعة دون أن يسقط الشمع على الأرض . ومعظم من يحاولون حل هذه المشكلة يقعون في " الجمود الوظيفي " فيفكرون في استخدام الأشياء بالطرق الشائعة. أما من شاهدوا الفيلم لتوهم – مقارنة بمن تابعوا فيلماً عن الرياضيات أو مارسوا تمرينات بدنية – فقد فكروا في استخدام صندوق المسامير بطريقة غير نمطية . وتوصلوا للحل الإبداعي : أي تثبيت الصندوق إلى الحائط واستخدامه كشمعدان .

وتؤثر حتى التغيرات المزاجية البسيطة في عملية التفكير . فعند إعداد الخطط أو اتخاذ القرارات يتصف أصحاب المزاج الطيب بانحيازات تجعل تفكيرهم أكثر شمولا وإيجابية. ويرجع ذلك جزئياً إلى أن الذاكرة تعتبر مختصة بالحالة . فحين نكون في حالة مزاجية طيبة نتذكر الكثير من الأحداث الإيجابية وعندما نفكر في مميزات وعيوب مسار معين للأحداث أثناء شعورنا بالبهجة . تجعل ذاكرتنا تقدير الأمور ينحاز في اتجاه إيجابي وتجعلنا أجرأ في القيام بأفعال تتصف ببعض المغامرة والخطورة مثلاً.

وعلى نفس المنوال . يؤدي المزاج الفاسد إلى انحياز الذاكرة إلى

الاتجاه السلبي ، وتجعلنا نلتزم بالخوف والحذر الزائد عند اتخاذ القــرارات . والانفعالات الخارجة عن السيطرة تعوق التفكير ، لكن كما رأينـــا في الفصل الخامس ، يمكننا أن نستعيد التحكم في هـــذه الانفعـــالات مـــرة أخرى، وتلك القدرة الانفعالية تعتبر الاستعداد الأساسي الذي يشـــجع كل الأنواع الأخرى من الذكاء ، ولنتأمل بعض الحالات الـــتي تؤكـــد ذلك: وفوائد الأمل والتفاؤل، ولحظات التحليق التي تجعـــل الأشـــخاص يتفوقون على أنفسهم .

صندوق باندورا والتفاؤل الساذج : قدرات التفكير الإيجابي

عرض على بعض طلاب الجامعة الموقف الافتراضي التالي :

بالرغم من سعيك للحصول على جيد جداً، تجد نتائجك في أوائل الامتحانات –والتي تمثل ٣٠ % من الدرجة الكلية – لا تتجاوز مقبول . والآن وبعد أسبوع من تلقيك هذه النتيجة ، ما الذي قد تفعله ؟ .

الأمل هو الذي يصنع كل الفروق ، فإجابة الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الأمل انحصرت في العمل الجاد والبحث عن طرق أخرى قد تساعدهم في رفع الدرجة النهائية ، وفكر الطلاب ذو المستويات المتوسطة من الأمل في طرق عديدة لرفع درجاتهم ولكنهم كانوا أقل حزماً بكثير في اتباع هذه الطرق ، أما الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من الأمل ففشلوا في الجانبين ، وشعروا بخيبة الأمل .

وهذا السؤال ليس نظرياً فحسب ، فقد قارن س . ر . سنايدر – عالم النفس بجامعة كانساس والذي أجرى هذه الدراسة – الإنجازات التعليمية للطلاب الجدد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في الأمل ، واكتشف أن الأمل يعد مؤشراً أفضل في توقع درجات النصف الدراسي الأول عن نتائج اختبار التحصيل ، وهو الاختبار الذي يفترض أنه قادر على توقع أداء الطلاب في الجامعة (ويرتبط بشدة بمعامل الذكاء). وهنا أيضاً، نجد أنه عند التساوي في قدرات التفكير ، يؤدي الاستعداد

الانفعالي إلى اختلافات هامة .

ويعلق سنايدر " يضع الطلاب مرتفعو الأمل أهدافاً أعلى لأنفسهم ويعرفون كيف يسعون لتحقيقها . وعند المقارنة بين الطلاب المتسلوين في استعدادات التفكير بالنسبة لإنجازاهم التعليمية ، نجد أن ما يحدث فارقاً هو الأمل " [٢٠].

وكما تحكي الأسطورة المعروفة ، منحت الآلهة لباندورا – الأميرة الإغريقية القديمة – صندوقاً عجيباً لغيرهم من جمالها ، وأخبرها الآلهة ألا تفتح هذا الصندوق أبداً، لكن في أحد الأيام بعد أن أغواها الفضول والرغبة، فتحت باندورا الغطاء لتعرف ما بداخل الصندوق ، فأطلقت إلى هذا العالم كل مصائبه الكبرى .. المرض والإعياء والجنون ، لكن إلهة رحيمة جعلتها تغلق الصندوق في الوقت المناسب لتمسك بالعلاج الوحيد الذي يجعل الحياة محتملة : ألا وهو الأمل .

فالأمل ، كما وجد الباحثون المعاصرون لا يقدم لنا فقط السلوان عند الشدائد، ولكنه يلعب دوراً فعالاً في الحياة، ويمنحنا ميزات في مجالات متنوعة مثل الإنجازات المدرسية واحتمال المهن الشاقة ، فللأمل – بالمعنى العلمي – يتجاوز النظرة المشرقة التي تجعل كل شئ يبدو براقاً، فيعرفه سنايدر بدقة أكثر على أنه : " الاعتقاد بأنك تمتلك الإرادة والطريق لتحقيق أهدافك ، كيفما كانت هذه الأهداف " .

والأشخاص يختلفون فيما بينهم في درجة امتلاكهم للأمل بهذا المعنى ، فالبعض يرون أنفسهم قادرين على الخروج من الصعاب واكتشاف

الحلول للمشكلات ، بينما آخرون لا يجدون في أنفسهم الطاقة والقـــدرة والوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم . وقد وجد سنايدر أن الأشـخاص ذوي المستويات المرتفعة من الأمل ، يشعرون بأن لديهم المـــوارد الـتي تكفي لتحقيق ما يريدون، ويؤكدون لأنفسهم في اللحظات الحرجـــة أن الأمور سوف تتحسن ، ويكون لديهم من المرونة ما يكفـــي لاكتشـاف طرق مختلفة للوصول إلى أهدافهم أو تغيير هذه الأهـــداف إذا اسـتحال تحقيقها ، وتكون لديهم القدرة على تفتيت المهام الضخمـــة إلى عنـاصر صغيرة يسهل إنجازها.

وبمنظور ذكاء المشاعر ، يعني امتلاك الأمل عدم الاستسلام للقلـــق الطاغي أو الروح الانهزامية أو الاكتئاب عند مواجهة التحديات الصعبـة أو الفشل .

وبالفعل ، يكون الأشخاص المستبشرون أقل عرضة مـــن الآخريـن للإصابة بالاكتئاب أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم في الحياة ، كما يكونـون أقل قلقاً بصفة عامة وأقل عرضة للاكترابات الانفعالية .

التفاؤل : الدافع الأعظم

يتخذ المهتمون بالسباحة من مات بيوندي مثلاً يحتذى، وقد كان مات عضواً في الفريق الأوليمبي الأمريكي سنة ١٩٨٨ ، ورشحه المحللون الرياضيون لتكرار انتصار مارك سبيتز سنة ١٩٧٢ في الحصول على سبع ميداليات ذهبية . لكن بيوندي حصل بصعوبة على المركز الثالث في السباق الأول ٢٠٠ متر حرة ، وفي السباق الثاني ١٠٠ متر فراشة خسر بيوندي الذهبية على يد سباح آخر بذل جهداً كبيراً في المتر الأخير.

وقد رأى المعلقون الرياضيون أن هذه الخسائر ستضعف من عزم بيوندي في السباقات التالية، لكن بيوندي أفاق من هزائمه وحصل على الميدالية الذهبية في السباقات الخمس التالية . والملاحظ الوحيد الذي لم يندهش من إفاقة بيوندي ، هو مارتن سيلجمان – عالم النفس من جامعة بنسلفانيا – والذي أختبر التفاؤل لدى بيوندي في وقت مبكر من العام نفسه . ففي إحدى التجارب في حضور سيلجمان، طلب المدرب من بيوندي القيام بعرض خاص لإظهار أفضل أداء لديه وتم إخبار بيوندي بتوقيت سيئ غير حقيقي ، وبالرغم من هذا الإحباط ، عندما طلب من بيوندي أن يستريح ويحاول من جديد ، صار أداؤه – والذي كان بالفعل رائعاً – أفضل ، أما الأعضاء الآخرون في الفريق الذين أظهرت الاختبارات أنهم يميلون للتشاؤم، فقد ساء أداؤهم في المحاولة الثانية بعد

إخبارهم بتوقيت سيئ غير حقيقي[٢١] .

فالتفاؤل – كالأمل – يعني التوقع القوي بأن تتحسن كل أمور الحياة على الرغم من الهزائم والاحباطات ، ومن وجهة نظر ذكاء المشاعر ، يعتبر التفاؤل اتجاهاً يحمي الأشخاص من الوقوع في البلادة واليأس والاكتئاب عند التعرض للصعاب . والتفاؤل – كالأمل القريب له – يدفع أربابه في الحياة (بشرط أن يكون تفاؤلاً واقعياً بالطبع ، فالتفاؤل الساذج له آثار مدمرة) [٢٢] .

ويعرف سيلجمان التفاؤل بأنه " الطريقة التي يفسر بها الأشخاص لأنفسهم أسباب نجاحهم أو فشلهم ، فالأشخاص المتفائلون يرون أن الفشل يعود إلى شئ يمكنهم تغييره حتى ينجحوا في المرة القادمة أما المتشائمون فيتخذون موقف اللائم عند الفشل ، ويعزون هذا الفشل إلى شئ دائم يعجزون عن تغييره . وهذه الاختلافات في التفسير لها تأثيرات كبيرة على استجابات الأشخاص للحياة . فعند الاستجابة للإحباطات في العمل مثلاً، يميل المتفائلون إلى الاستجابة بأمل وإيجابية فيعدون خططاً للفعل وقد يبحثون عن المساعدة أو النصيحة ، وينظرون للهزائم على أنها أشياء قابلة للعلاج ، وعلى العكس ، عندما يتعرض المتشائمون لهذه الهزائم يفترضون أنهم لا يقدرون على فعل شئ للنجاح في المرة القادمة ولذلك لا يفعلون شيئاً بالفعل لحل المشكلة ويعزون الهزيمة لعجز شخص ويرون أن هذا العجز فيهم سوف يعيقهم دائماً.

والتفاؤل – كالأمل – ينبأ بالنجاح التعليمي . وفي دراسة شملت

٥٠٠ طالب مستجد في دفعة ١٩٨٤ بجامعة بنسلفانيا ، كانت نتائج الطلاب على أحد اختبارات التفاؤل مؤشراً أفضل لدرجاتهم في السنة الأولى عن نتائج اختبار التحصيل أو درجاتهم في الثانوية العامة ، ويقول سيلجمان – الذي أجرى الدراسة : " يقيس امتحان الالتحاق بالجامعة الموهبة أما الأساليب الشارحة فتبين من الذي سيستسلم ، فالجمع بين الموهبة المناسبة والقدرة على المثابرة رغم الهزائم هو الذي يؤدي إلى النجاح، وما ينقص اختبارات القدرة هو الدافع ، فما تريد أن تعرفه عن شخص ما هو إن كان سيثابر عندما تحبطه الأمور ، فكل احتقاري لمستوى الذكاء لأن إنجازك الفعلي لا يتحدد فقط بالموهبة لكن أيضاً بالقدرة على احتمال الهزائم " [٢٣].

وأحد البيانات المهمة لقدرة التفاؤل على تشجيع الأشخاص جاءت من دراسة أجراها سيلجمان على مندوبي التأمين في شركة ميتكالف ، فالقدرة على الاستجابة للرفض بالشكر تعتبر جوهرية للمبيعات من أي نوع ، خاصة عند تقديم منتج مثل التأمين حيث تكون نسبة الرفض إلى القبول عالية بشكل محبط. ولهذا السبب تصل نسبة الاعتزال بين مندوبي التأمين إلى ٧٥ ٪ في السنوات الثلاث الأولى من العمل وقد وجد سيلجمان أن المندوبين الجدد الذين يتميزون بالتفاؤل يبيعون تأمينات أكثر بنسبة ٣٧ ٪ في السنتين الأوليين من العمل عن المتشائمين ، وأثناء السنة الأولى يصل الاعتزال بين المتشائمين إلى ضعف معدله بين المتفائلين.

والأكثر من ذلك ، أن سيلجمان نجح في إقناع شركة ميتكالف بتعيين

مجموعة خاصة من المتقدمين الذين حققوا نتائج عالية في اختبار التفاؤل لكنهم فشلوا في الاختبارات العادية (والتي تقارن اتجاهاقم بالتصور المعتاد القائم على إجابات وكلاء سابقين ناجحين) ، وقد حققت هذه المجموعة مبيعات تفوق مبيعات المتشائمين بنسبة ٢١ % في السنة الأولى و ٥٧ % في السنة الثانية من العمل .

والسبب الذي يجعل التفاؤل يؤدي إلى هذا الفارق في نجاح المبيعات ، هو أنه من اتجاهات ذكاء المشاعر . فكل رفض يتعرض له المندوب يعتبر هزيمة صغيرة ، والاستجابة الانفعالية لهذه الهزيمة هامة في تحديد القدرة على حشد دافع كافي للاستمرار . وعندما يتراكم الرفض، يتدهور العزم ويصبح من الصعب على الشخص رفع سماعة الهاتف لإجراء العرض التالي ، وهذا العرض يصعب بشكل خاص على المتشائم ، الذي يقول لنفسه " أنا فاشل في هذا الأمر، ولن أستطيع أبداً إنجاز مبيعات " ، وهو التفسير الذي يؤدي بالتأكيد إلى البلادة والانهزامية ، إن لم يكن الاكتئاب . ومن الناحية الأخرى يقول المتفائلون لأنفسهم " أنا استخدم طريقة خطأ " أو " لقد كان الشخص الأخير في حالة مزاجية سيئة " ، فلأهم يعزون السبب إلى شئ في الموقف وليس في أنفسهم لذلك ينجحون في تغيير طريقتهم في الاتصال التالي ، بينما يؤدي الاستعداد العقلي للمتشائمين إلى اليأس ، وهكذا نجد أن التفاؤل يطرح الأمل.

وقد يعود أحد أسباب النظرة الإيجابية أو السلبية إلى الطبع الفطري لدى الشخص، فالبعض يميلون إلى هذا الاتجاه أو الآخر بطبيعتهم ، لكن

كما سنرى في الفصل الرابع عشر ، من الممكن تعديل الطبع بالخبرات ، فيمكننا أن نتعلم التفاؤل والأمل– أو العجز واليأس – فكلاهما مظهر لما يسميه علماء النفس "فعالية الذات" أي الاعتقاد الشخصي بأن لديه السيادة على مجريات حياته وأنه قادر على مواجهة التحديات عند ظهورها . وتطوير الكفاءات من أي نوع يقوي الإحساس بفعالية الذات ويجعل الشخص راغباً في مواجهة المخاطر والبحث عن تحديات أكبر . والتغلب على هذه التحديات بدوره يقوي الإحساس بفعالية الذات . وهذا الاتجاه يجعل الأشخاص أقدر على الاستغلال الأمثل لمهارتهم التي يملكونها وكذلك على بذل الجهود لتطوير هذه المهارات .

ويلخص ألبرت باندورا – عالم النفس بجامعة ستانفورد والذي أجرى معظم الدراسات عن فعالية الذات – ذلك الموضوع جيداً بقوله : " نظرة الناس لقدراتهم لها تأثير كبير على هذه القدرات ، فالقدرة ليست ملكية ثابتة ، فهناك تفاوت كبير في أدائنا . والأشخاص الذين يشعرون بفعالية الذات يتماسكون بعد التعرض للفشل ويواجهون الأمور بالبحث عن الطرق اللازمة لإنجازها وليس التخوف مما قد يصادفهم من مشكلات "[٢٤]

الانسياب : البيولوجيا العصبية للتميز

يصف أحد المؤلفين الموسيقيين تلك اللحظات التي يشعر أن عمله قد بلغ الذروة؛ فيقول:

تجد نفسك في حالة من النشوة الغامرة للدرجة التي تجعلك تشعر كأنك لم تعد موجوداً. أشعر بذلك من حين إلى آخر فتبدو يداي مستقلتان عني وأن ليس لي دخل بما يحدث؛ فقط أهدأ لأراقب هذه الحالة من الرعب والإعجاب والتي تنساب بذاتها [٢٥].

ويتشابه هذا الوصف بدرجة عجيبة مع ما وصفه المئات غيره من شتى المجالات- متسلقي جبال و أبطال في الشطرنج وجراحين ولاعبي كرة سلة ومهندسين ومديرين بل حتى موظفين في الملفات- فكلهم يذكرون أوقات شعروا فيها أن عملهم يستمر بصورة مفضلة. والحالة التي يصفونها هي "الانسياب" كما يطلق عليها ميهالي شيكزينتميهالي -عالم النفس في جامعة شيكاغو والذي جمع هذه الحكايات عن أداء الذروة خلال عقدين من الأبحاث[٢٦]. ويعرف الرياضيون هذه النفحات باسم "النطاق" حيث يحدث التفوق بدون مجهود ويختفي الجمهور والمتنافسون في أثير جميل وثابت للحظة. وتقول دايان روفي-شتاينروتر الحائزة على الميدالية الذهبية في التزحلق في الأولمبياد الشتوية سنة ١٩٩٤ بعد أن أنهت دورها أنها لم تتذكر أي شيء عما فعلته بل كانت طافية في شعور عميق من

الاسترخاء :" شعرت أني أنساب كشلال"[٢٧].

وتعتبر القدرة على الدخول في الانسياب من أعلى مهارات ذكاء المشاعر؛ ويحتمل أن يكون الانسياب هو المستوى الأعلى لترويض المشاعر لصالح الأداء والتعلم. والانسياب لا يعني مجرد احتواء الانفعالات وتسريتها بل شحذها وشحنها وتجنيدها لصالح المهمة المطروحة. وعندما يحاصرنا الحزن الكئيب أو التوتر القلق نعزل عن الانسياب ومع ذلك يمر معظمنا من وقت لآخر بحالات من الانسياب على الأقل في صورة مصغرة حيث يصل أداء الشخص لذروته وقد يمتد لحدود لم يعهدها من قبل. ولعل التصوير الأمثل للانسياب هو نشوة الجنس بين المحبين عندما يتحد جسدان في تناغم واحد متدفق.

وتلك خبرة رائعة: فالسمة المميزة للانسياب هي التدفق التلقائي للبهجة بل والنشوة. ونظراً لأن الانسياب يولد المشاعر السارة لذلك فهو مرغوب في ذاته. والانسياب حالة من استغراق الأشخاص فيما يفعلون ؛ فلا ينتبهون إلا إلى المهمة المطروحة ويمتزج وعيهم بأفعالهم. ويتوقف الانسياب إذا فكر الشخص فيما يحدث – ففكرة أن " ما أفعله جميل" نفسها قد توقف من تدفق الانسياب. ويصبح الانتباه مركزاً لدرجة تجعل الأشخاص لا ينتبهون إلا في المساحة الضيقة من الإدراكات المتعلقة بالمهمة المباشرة ولا ينتبهون للزمن أو المكان. على سبيل المثال يحكي أحد الجراحين عن استغراقه في الانسياب أثناء عملية صعبة وعندما انتهى لاحظ وجود أنقاض على أرضية حجرة العمليات وسأل عما حدث

واندهش عندما علم أن جزءا من السقف قد وقع أثناء انهماكه في العملية ولم يشعر به إطلاقا.

والانسياب شعور من نسيان الذات على عكس الاجترار والتخوف : فبدلاً من الانهماك في الشواغل العصبية يذوب الأشخاص أثناء الانسياب في المهمة المطروحة ويفتقدون أي إحساس بالذات ويغفلون عن الشواغل الصغيرة لحياتهم اليومية -كالصحة أو الفواتير أو حتى الإجادة في العمل .ويبدي الأشخاص أثناء الانسياب تمكناً كبيراً مما يفعلون وتتناغم استجاباتهم مع المتطلبات المتغيرة للمهمة. وبالرغم أن أداء الأشخاص يصل لذروته أثناء الانسياب إلا أننا نجدهم لا ينشغلون بالأفكار عن النجاح أو الفشل فيما يفعلون- فالاستمتاع المجرد بما يفعلون هو الذي يدفعهم .

وهناك طرق عديدة للدخول في الانسياب. الطريقة الأولى هي التركيز المتعمد في المهمة المطروحة حيث أن حالة التركيز المرتفع هي جوهر الانسياب. ويبدو أن هناك دائرة تغذية مرتدة تعمل عند الدخول إلى هذا النطاق: فقد يتطلب الأمر جهودا كبيرة للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدء المهمة- وهذه الخطوة الأولى قد تحتاج لبعض التدريب، لكن بمجرد انعقاد التركيز تتدفق الأمور بدفع ذاتي وتعطي شعوراً بالارتياح من الاضطراب الانفعالي وفي نفس الوقت تجعل المهمة تستمر دون مشقة.

وقد يدخل الأشخاص أيضاً في هذا النطاق عندما يتعاملون مع

المهمات المدربين عليها وعندما يكون مستوى العمل أكـــبر بقليـــل مـــن قدرهم، وكما أخبرني شيكزينتميهالي " يبدو أن البشر يركزون بشـــكل أفضل عندما تكون المطالب المفروضة عليهم أكبر بقليـــل مـــن المعتـــاد وعندها يستطيعون تقديم أداء أعلى من المعتاد ، فحين تكـــون المطـــالب بسيطة للغاية يشعر الناس بالملل وحين تكون أكبر بكثير مـــن قدراهـــم يشعرون بالقلق. ويحدث الانسياب في المنطقـــة الحساســـة بـــين الملـــل والقلق"[٢٨].

والشعور التلقائي بالبهجة والرضا والفعالية الذي يميز الانسياب يتنافى مع القرصنات الانفعالية حيث يستسلم المخ جميعاً للفيوض الحافيّة. وأثنـاء الانسياب يكون الانتباه مسترخياً لكن مركزاً للغاية ؛ وهو يختلف تمامـــاً عن النضال الذي نبذله للتركيز عندما نكون في حالة من التعب أو الملـــل أو عندما يخضع تفكيرنا للمشاعر الاقتحامية الناتجة عن القلق أو الغضب.

والانسياب حالة تخلو من أي ركود انفعـــالي ولا تحتـــوي إلا علـــى النشوة البسيطة الدافعة والمشجعة للغاية. وتعتبر حالة النشوة ناتج ثـــانوي للانتباه المركز والذي يعتبر شرطاً لازماً للدخول في الانسياب. وتصف لنا الأدبيات المعروفة عن الأساليب التأملية حالات من الاستغراق التي تشـعر الشخص بحالة من النعيم الخالص: فالانسياب لا ينتج إلا عـــن التركـــيز الشديد.

ومشاهدتنا لشخص في حالة انسياب تعطينا الانطباع ببساطة الأمـــور الصعبة حيث تبدو ذروة الأداء كما لو كانت طبيعية وعاديـــة؛ ويســـاير

هذا الانطباعَ ما يحدث داخل المخ حيث تتكرر نفس المفارقة: فـأصعب المهمات يتم إنجازها بأقل قدر من الطاقة الذهنية. وأثناء الانسياب يكـون المخ في حالة "باردة" ويتناغم تيقظ وكف الدوائر العصبية مع متطلبـات اللحظة. وعندما يعمل الأشخاص في أنشطة تستوعب تركيزهم دون مشقة " يهدأ" المخ بمعنى أن التيقظ القشري يقل [٢٩]. وهذا الاكتشـاف هام نظراً لأن الانسياب يسمح للأشخاص بحل أصعب المهام في أي مجـال سواء لعب الشطرنج مـع أستاذ دولي أو حـل مسـألة معقـدة في الرياضيات. والمتوقع هو أن هذا النوع من المهام الصعبة يتطلب نشـاطاً أكبر لا أقل من القشرة المخية. لكن أساس الانسياب هو أن تكون المـهام في حدود أقصى القدرات بحيث يكون الشخص مدرباً بشكل جيد علـى مهاراها وتكون الدوائر العصبية فعالة للغاية.

والتركيز المناضل – المستمد من التخوف– يرفع من نشاط القشـرة المخية؛ لكن نطاق الانسياب والأداء الأمثل يبدو كواحة مـن الفاعليـة القشرية التي تستخدم أقل قدر من الطاقة الذهنية. وقد نفهم من ذلـك أن التدريب المهاري هو الذي يسمح للأشخاص بـالدخول في الانسـياب: فالتمكن من الحركات الأساسية للمهمة سواء كانت جسمانية كتسـلق الجبال أو ذهنية كبرمجة الحاسب يعني أن المخ قد أصبح أكـثر فعاليـة في أدائها. ولا تحتاج الحركات المدربة جيدا إلا جهودا من المخ أقل بكثير من الحركات المتعلمة حديثاً ومن تلك التي ما زالت في مرحلـة الصعوبـة. وبالمثل ؛ عندما تقل فاعلية المخ أو العصبية كما يحدث بعد يـوم عمـل طويل وشاق يكون هناك تشويش في الجهود القشرية حيث يتم تنشـيط

مناطق كثيرة زائدة – وهي الحالة العصبية المرتبطة بالتشتت الشديد[٣٠]. ونفس الشيء يحدث مع الملل. لكن عندما يعمل المخ بذروة أدائه –كما في الانسياب– تكون هناك ملاءمة دقيقة بين المناطق النشطة ومتطلبات المهمة؛ وفي هذه الحالة تبدو الأعمال الصعبة منعشة ومنشطة وليست منهكة.

التعلم والانسياب: نموذج جديد للتربية

نظراً لأن الانسياب يظهر في نطاق الأنشطة التي تستوعب أقصى قدرات الشخص لذلك يصعب على الأشخاص الدخول في الانسياب مع تزايد المهارات التي يمتلكوها. وإذا كانت المهمة شديدة البساطة تؤدي إلى الملل أما إذا كانت شديدة الصعوبة تكون النتيجة هي القلق وليس الانسياب. وهناك رأي يقول أن التمكن من مهارة أو حرفة معينة يعتمد على الشعور بالانسياب- أي أن الدافع للتفوق في أي شيء سواء عزف الكمان أو الرقص أو تشريح الجينات ؛ يقوم في جزء منه على الأقل على الإبقاء على حالة الانسياب أثناء العمل. وقد وجدت دراسة أجراها شيكزينتميهالي على مائتين من طلاب الفنون بعد ثمانية عشر عاماً من إنهاء دراستهم ؛ أن أولئك الذين كانوا يشعرون بالبهجة من مجرد الرسم هم الذين اصبحوا فنانين حقيقيين أما الذين كان دافعهم للدراسة يقوم على أحلام الشهرة والغنى فاتجه معظمهم بعيداً عن الفن بعد التخرج.

ويستنتج شيكزينتميهالي أن :" يجب أن تكون رغبة الرسام في الرسم قبل أي شيء آخر. وإذا انشغل الفنان قبل أن يبدأ لوحته بالثمن الذي قد يبيعها به أو ماذا سيكون رأي النقاد فيها فلن يستطيع الاستمرار وابتكار اتجاهات جديدة؛ فالإنجازات الإبداعية تتطلب الإخلاص والتفاني"[٣١].

وكما يعتبر الانسياب من الشروط اللازمة للحرف والمهن والفنون

نراه لازماً للتعليم أيضاً. والطلاب الذين يدخلون في الانسياب يتفوقـــون في دراستهم بغض النظر عن إمكاناهم كما تظهر من اختبارات الإنجــاز. وقد تم انتقاء مجموعة من طلاب إحدى المدارس الثانوية بشيكاغو –كلهم من الخمس بالمائة الأوائل على اختبار للإجادة الرياضية – وتم تقســيمهم بواسطة مدرسيهم في مادة الرياضيات إلى مرتفعي أو منخفضي الإنجـلز ،ثم أعطي بيبر لكل طالب حتى يمكن الاتصال هم في أوقات عشوائية طــوال اليوم ويطلب منهم تسجيل ما يفعلونه والحالة المزاجية التي يشعرون ها في هذه اللحظة. وليس من الغريب أن منخفضي الإنجاز كانوا يقضون أقــل من ١٥ ساعة أسبوعياً للمذاكرة في المترل وهي أقل بكثير مــن الســبع وعشرين ساعة أسبوعياً التي يقضيها أقرانهــم مرتفعــو الإنجــاز في أداء الواجب المترلي. وقد كان منخفضو الإنجاز يقضــون معظــم الوقــت في اللقاءات الاجتماعية واصطحاب الأسرة أو الأصدقاء.

وعندما تم تحليل حالاهم المزاجية ظهر فارق هــام ؛ فقــد تســاوى مرتفعو ومنخفضو الإنجاز في الوقت الذي يقضونه في الأنشطة المملــة – كمشاهدة التليفزيون– والتي لم تكن تضع أي تحديات لقدراهم؛ فكـــل المراهقون كذلك. أما الفارق الهام فكان في إحساسهم بالمذاكرة؛ فمرتفعو الإنجاز تعطيهم المذاكرة التحدي المبهج والاستغراق المرتبط بالانسـياب في ٤٠% من الوقت الذي يقضونه هــا بينمــا لا يحــدث الانســياب إلا في١٦% فقط من الوقت الذي يقضيه منخفضو الإنجـــاز في المذاكــرة وكثيراً ما تصيبهم بالقلق والإحساس بأن المتطلبات تتجاوز قدراهم. ويجد منخفضو الإنجاز متعتهم في الصحبة وليس في الدراسة . والخلاصة هــي أن

الأشخاص الذين يحققون إنجازات تناسب قدراتهم أو تتجاوزها غالباً ما يحبون الدراسة لأنها تدخلهم في حالة الانسياب؛ بينما يفشل منخفضو الإنجاز عن تطوير المهارات التي تمكنهم من الدخول في الانسياب ويحرمهم ذلك من الاستمتاع بالدراسة كما يقلل من مستوى النشاطات الفكرية التي يستمتعون بها في المستقبل.

ويرى هوارد جاردنر – عالم النفس الذي طور نظرية الذكاءات المتعددة –الانسياب والحالات الإيجابية المرتبطة به كأفضل الوسائل لتعليم الأطفال بدفعهم من الداخل بدلا من التهديدات أو الوعد بالمكافآت . وقد قال لي جاردنر "يجب أن نستغل الحالات الإيجابية للأطفال لجذبهم إلى مجالات التعليم التي يجيدون فيها. فالانسياب هو الحالة الداخلية التي تدل على أن الطالب يتعامل مع المهام المناسبة له. فعليك أن تجد شيئاً تحبه وتتمسك به . وشعور الأطفال بالملل من المدرسة هو الذي يؤدي بهم إلى الشجار والشغب وعندما تنهكهم التحديات يتولد لديهم الشعور بالقلق من أدائهم الدراسي. ولكنك تعلم أننا نجيد الأشياء التي نحبها والتي نشعر بلذة في التعامل معها".

والاستراتيجية التي تتخذها المدارس التي تتبنى طريقة جاردنر في الذكاءات المتعددة ؛ هي التعرف على كفاءات الطفل والعمل على تقويتها بالممارسة بالإضافة لمحاولة دعم نقاط الضعف. فالطفل الموهوب بطبيعته في الموسيقى أو الحركة مثلاً يسهل عليه الدخول في الانسياب عند أداء هذه المجالات عن المجالات الأخرى. والمدرس الذي يمتلك

تصوراً لكفاءات الطفل يستطيع أن يلائم الطريقة التي تقدم بها الموضوعات ومستوى الدروس – من الدروس العلاجية وحتى المتقدمة للغاية– الذي يعطي للطفل التحدي الأمثل. "والأمل هو أن الأطفال عندما يدخلون في انسياب التعلم ؛يتجرأون على قبول التحديات في المجالات الأخرى" كما يقول جاردنر ويضيف أن التجربة تؤكد على ذلك أيضا.

وبشكل أعم يبين لنا نموذج الانسياب أن التمكن من أي مهارة أو كم من المعلومات يجب أن يتم بصورة طبيعية عندما يتوجه الطفل للمناطق التي تجذبه تلقائياً –أي المناطق التي يحبها. وهذا الهوى المبدئي قد يشكل البذرة التي تثمر مستويات عالية من الإنجاز عندما يدرك الطفل أن الاستمرار في هذا المجال سوف يمنحه البهجة من الانسياب المستمر ، سواء كان هذا المجال هو الرقص أو الرياضيات أو الموسيقى. ونظراً لأن دفع القدرات الذاتية لحدود أبعد هو الذي يحافظ على الانسياب؛ لذلك نجده يعمل كدافع أولي للحصول على المزيد والمزيد من التفوق حتى يبقى للطفل الشعور بالسعادة. وهذا النموذج للتعلم والتربية أفضل بالطبع مما تعرضنا له نحن في المدارس؛ فمن منا لا يذكر المدرسة كساعات طويلة من الملل الكئيب تخترقها لحظات من القلق الحاد–على الأقل أحياناً؟ واستمرار الانسياب طوال التعلم يعتبر من الطرق الأكثر إنسانية وتمشياً مع الطبيعة والأرجح أنها أيضاً أكثر فعالية في حشد الانفعالات في خدمة التربية.

وينبهنا ذلك إلى موضوع أعم وهو أن توجيه الانفعالات نحو غاية إيجابية يعتبر استعداداً أساسياً؛ فسواء كان ذلك تحكماً في الاندفاع أو تأجيلاً للإشباع أو تنظيماً للحالات المزاجية بحيث تيسر ولا تعوق من التفكير أو تشجيعاً للذات على الاستمرار والمحاولة أو إعادة المحاولة بعد الفشل أو القدرة على الدخول في الانسياب والأداء بفاعلية- فكلها تدل على قدرة المشاعر على توجيه الجهود نحو النجاح.

=٧=

جذور التقمص الانفعالي

نعود مرة أخرى إلى جاري ، الجراح النابغ والعاجز في نفس الوقت عن قراءة المشاعر،والذي انزعجت خطيبته إلين من جهله ليس فقط لمشاعره ولكن لمشاعرها هي أيضاً، فهو ككل أميي المشاعر يفتقد كلاً من القدرة على التقمص الانفعالي والاستبصار . فإذا حدثته إلين عن ضيقها يفشل في التعاطف معها ، وإذا حدثته عن الحب يغير الموضوع وقد يقدم نقداً موضوعياً "مفيداً" لما تفعله إلين ، ولا يدرك أن هذا النقد يجرحها ولا يفيدها .

ويعتمد التقمص على الوعي الذاتي ، فكلما زادت قدرتنا على معرفة مشاعرنا ، كلما زادت مهارتنا في قراءة مشاعر الآخرين [١] . وأميو المشاعر – من أمثال جاري – الذين يجهلون مشاعرهم الذاتية تماماً، يجدون حيرة كبيرة في التعرف على ما يشعر به الآخرون حولهم . فهم أصماء للنغمات الانفعالية ، ولا يلاحظون التنويعات واللفتات التي تسم كلمات البشر وأفعالهم – كالتغير في نبرات الصوت أو وضع الجسد أو الصمت البليغ أو الرعشة الموحية .

فالتشوش الذي يصيب أميي المشاعر تجاه أحاسيسهم الذاتية ، يجعلهم يشعرون بالحيرة أيضا عندما يفضي إليهم الآخرون بمشاعرهم . ويعتبر

فشلهم في التعرف على مشاعر الآخرين عجزاً كبيراً في ذكاء المشاعر، ونقصاً مأساوياً في إنسانيتهم . فكل الروابط التي تؤدي إلى المبالاة تنشأ عن التناغم الانفعالي والذي ينشأ بدوره من القدرة على التقمص .

وهذه القدرة – في التعرف على مشاعر الآخرين – تعمل في مجالات كثيرة من الحياة بدءاً من المبيعات والإدارة مروراً بالحب وتربية الأطفال وحتى التراحم والعمل السياسي . وغياب التقمص له تأثيرات كبيرة أيضا ونراه لدى المجرمين السيكوباتيين والمغتصبين وحتى في المتحرشين بالأطفال.

ولا يعبر الأشخاص كثيراً عن انفعالاتهم بالكلمات ، لكنها غالبا ما تظهر في تلميحات أخرى ، ويعتمد الحدس الأساسي بانفعالات الآخرين على القدرة على قراءة القنوات غير اللفظية للاتصال : كنبرات الصوت والإيماءات، وتعبيرات الوجه وما يشبهها .ولعل أكثر الأبحاث التي أجريت على قدرة الأشخاص على قراءة الرسائل غير اللفظية هي تلك التي قام بها روبرت روزنتال –عالم النفس بجامعة هارفارد –مع تلاميذه. وقد ابتكر روزنتال اختباراً لقياس التقمص أسماه *بونز* (وهو اختصار بالأحرف الأولى لجملة ترجمتها: جوانب الحساسية غير اللفظية) ويتكون من سلسلة من أفلام الفيديو لامرأة تعبر عن مشاعر مختلفة بدءا من الاشمئزاز وحتى الحب الأموي[٢]. وتشتمل المشاهد على مدى كامل من مشاعر الغضب الغيور وطلب المغفرة والامتنان للإغراءات. وتم إعداد هذه الأفلام بالإخفاء المنظم لواحدة أو أكثر من قنوات الاتصال غير

اللفظي في كل لقطة بالإضافة لتشويش الصوت.*ففي بعض اللقطات مثلاً تم إخفاء كل التلميحات ما عدا تعبير الوجه، وفي لقطات أخرى لا يظهر سوى حركات الجسد وهكذا بالنسبة لكل القنوات غير اللفظية الأساسية للاتصال مما يجعل على المشاهدين أن يتعرفوا على الأنفعالات من نوع واحد معين أو أكثر من التلميحات غير اللفظية.

وعند إجراء الاختبار على أكثر من ٧٠٠٠ شخصاً في الولايات المتحدة و١٨ بلداً آخر ؛ وجد أن فوائد القدرة على قراءة مشاعر الآخرين من التلميحات غير اللفظية تشتمل على التكيف الانفعالي الجيد، والشعبية والانطلاق والحساسية بالطبع . والنساء أعلى بصفة عامة من الرجال في هذا النوع من التقمص . والأشخاص الذين كان أداؤهم يتحسن على مدى الدقائق الخمس والأربعين للاختبار – والذي يعد دليلاً على قدرتهم على اكتساب مهارات التقمص – كانوا أفضل في تكوين العلاقات مع الجنس الآخر ، فالتقمص يفيدنا بالتأكيد في الحياة العاطفية.

وكما هو الحال مع العناصر الأخرى من ذكاء المشاعر ، لم تكن هناك علاقة قوية بين نتائج مقياس كفاءة التقمص وبين نتائج اختبارات التحصيل أو الذكاء أو اختبارات الإنجازات المدرسية . وقد اكتشف استقلال التقمص عن الذكاء التعليميّ من صورة أخرى لاختبار بونز أعدت للأطفال ، فعند تطبيق هذا الاختبار على ١٠١١ طفلاً، كان الأطفال الأعلى في الاستعداد لقراءة مشاعر الآخرين من التلميحات غير اللفظية هم الأكثر شعبية في مدارسهم والأكثر ثباتاً من

الناحية الانفعالية [٣] ، كما كانت إنجازاتهم الدراسية أعلى بالرغم من أن متوسط ذكائهم لم يكن أعلى من الأطفال الأقل مهارة في قراءة الرسائل غير اللفظية . مما يرجح أن التفوق في قدرات التقمص يمهد الطريق للتفوق الدراسي (أو على الأقل يجعل المدرسين يفضلون هؤلاء الأطفال).

وإذا كانت وسيلة العقل المنطقي هي الكلمات ، فوسيلة الانفعالات هي التلميحات غير اللفظية ، وفي الواقع إذا تناقضت كلمات الشخص مع ما تعبر عنه نبرات صوته أو إيماءاته أو قنواته غير اللفظية الأخرى ، فإن الصدق الانفعالي يكمن في الكيفية التي يقول بها الكلمات وليس فيما يقوله بهذه الكلمات . والقاعدة العملية المستخدمة في أبحاث التواصل تفيد بأن ٩٠ % أو أكثر من الرسائل الانفعالية تكون غير لفظية ، وأن مثل هذه الرسائل – كالقلق في نبرات الصوت أو التوتر في سرعة الإيماءات يتم إدراكها لا شعوريا دائماً تقريباً، دون الانتباه بطبيعتها بل يتم تلقيها ضمنياً والاستجابة لها ، وكذلك نتعلم معظم المهارات اللازمة لتحقيق ذلك بشكل ضمني أيضاً.

كيف يتكشف التقمص الانفعالي

عندما رأت هوب – وهي ما زالت في شهرها التاسع – طفلاً آخر يبكي امتلأت عيناها بالدموع وزحفت إلى أمها لتجد عندها العزاء كما لو أنها هي التي جرحت.

وميشيل – في شهره الخامس عشر – ذهب لإحضار دبه الدمية لصديقه الباكي بول، وعندما استمر بول في البكاء أحضر له ميشيل السهاية .

وقد ذكر هذين الموقفين الذين ينمان عن التعاطف والاهتمام اثنتان من الأمهات المدربات على تسجيل مواقف التقمص عند حدوثها . وقد رجحت نتائج الدراسة أن جذور التقمص الانفعالي تبدأ منذ الرضاعة ، وبالفعل يتكدر الأطفال من يوم ولادهم عندما يسمعون طفلاً آخر يبكي ، وهي الاستجابة التي يعتبرها البعض أول مقدمات التقمص [٥] .

وقد وجد علماء نفس التطور أن الرضع يشعرون باكتراب تعاطفي حتى قبل أن يدركوا تماماً وجودهم المستقل عن الآخرين ، وحتى في الشهور الأولى بعد الولادة ، يستجيب الرضيع لانزعاج الآخرين كما لو كان قد أصابه شخصياً، فيبكي عند رؤيته لدموع طفل آخر . وفي نهاية العام الأول يبدأ الأطفال معرفة الأزمات التي لا تخصهم ، لكن تظل لديهم الحيرة حول ما يجب عليهم أن يفعلوه . ففي بحث قام

بـه مارتن ل . هوفمان من جامعة نيويورك – قام طفل في عامـه الأول بإحضار أمه لتهدئة صديقه الباكي على الرغم من أن أم الطفـل كـانت جالسة في نفس الحجرة . وتظهر هذه الحيرة أيضاً عندما يقوم الطفـل في عامه الأول بتقليد اكتراب طفل آخر ، ربما كي يفهم ما يشعر به الآخـر جيدا ، فإذا جرح إصبع مثلا يقوم طفل السنة الأولى بوضع إصبعه في فمه ليرى إن كانت تؤلمه هو أيضاً. وأحد الأطفال عندما رأى دموع أمـه ، أخذ يمسح عينيه رغم عدم وجود دموع فيهما .

وهذا " التقليد الحركي " كما يطلق عليه علمياً كـان هـو المعـنى الأصلي للتقمص الانفعالي كما استخدمه إ . ت . تيتشنر – عالم النفـس الأمريكي – في العشرينات، ولم يكن يختلف إلا قليلاً عـن الاسـتخدام الأول لهذا اللفظ في اللغة الإنجليزية **Empathy** حين اشتقه فلاسـفة الجمال من الكلمة الإغريقية **Empatheia**والتي تعـني " التعمـق " للتعبير عن القدرة على معرفة الخبرات الذاتية لشخص آخـر . وتقـول نظرية تيتشنر أن التقمص يقوم على نوع من التقليد البـدني لاكـتراب شخص آخر والذي يؤدي إلى توليد نفس المشاعر لدى الشخص الأول ، وقد بحث تيتشنر عن كلمة تختلف عن كلمة **Sympathy** التي تعـني التعاطف الذي نشعر به تجاه شخص آخر في محنته دون تفهم لمشاعر هـذا الشخص .

ويختفي التقليد الحركي من مخزون الطفل الحـابي في سـن الثانيـة والنصف تقريباً، وهي المرحلة التي يدرك فيها الأطفـال أن ألم الآخريـن

يختلف عن ألمهم الشخصي ويستطيعون عندها تهدئة الآخرين ، ولنذكر هذا الحادث من مذكرات أم :

بكى طفل الجيران ..... اقتربت منه جيني وحاولت إعطائه بعض الحلوى وأخذت تتبعه وتئن بصوت خفيض ، وحاولت أن تهدهد شعره ولكنه ابتعد .... وبعد ذلك هدأ الطفل لكن ظلت جيني تشعر بالخوف واستمرت في إحضار الدمى وفي الربت على رأسه وكتفيه [٦] .

وفي هذه المرحلة من التطور ، يبدأ الأطفال الحياة في التمايز عن بعضهم في حساسيتهم العامة لانزعاجات الآخرين ،فالبعض مثل جيني يتفوقون في هذا الأمر بينما يجهله البعض الآخر . وقد وجدت سلسلة من الدراسات أجراها ماريان رادك يارو وكارولين زان واكسلر في المعهد القومي للصحة النفسية ، أن الاختلافات في الاهتمامات التقمصية ترجع إلى طريقة تربية الآباء لأطفالهم، فالأطفال يكونون أقدر على التقمص عندما يركز آباؤهم كثيراً على الاكتراب الذي سببه سلوكهم لدى الآخرين كأن يقولون للطفل " أنظر مدى الحزن الذي سببته لها " بدلاً من " لقد كان ذلك بشعاً" . وقد وجد هؤلاء العلماء أيضاً أن الأطفال يقتدون بما يرونه من استجابة الكبار لاكتراب الآخرين ،فبتقليد الأطفال لما يرونه يتكون مخزونهم من الاستجابات التقمصية، خاصة فيما يتعلق بمساعدة الآخرين في اكترابهم .

الطفل المتناغم

كانت سارة في الخامسة والعشرين عندما وضعت توأمها مارك وفريد ، وشعرت أن مارك يشبهها بينما كان فريد شبيهاً بوالده . وهذا الإدراك هو الذي أدى إلى فارق هام لكن خفي لتعاملها مع الطفلين . فعندما كان سن الطفلين ثلاث شهور فقط ، كانت سارة تجذب انتباه فريد لينظر إليها وعندما يبعد عينيه كانت تجذبه لينظر إليها من جديد فيستجيب فريد بالابتعاد بإصرار أكثر وبمجرد الابتعاد بوجهها كان فريد ينظر إليها وتبدأ من جديد دورة الجذب والنفور والتي غالبا ما كانت تنتهي ببكاء فريد . ولم تحاول سارة أبداً أن تفرض النظرات على مارك كما تفعل مع فريد ، فقد كان مارك ينهي تواصل النظرات في الوقت الذي يريده ولم تكن سارة تتبعه .

فعل بسيط لكن هام ، فبعد عام أصبح فريد أكثر خوفاً واعتمادية بكثير عن مارك، وأحد الطرق التي كان يعبر بها عن خوفه هي إبعاد نظراته عن الآخرين ، كما كان يفعل مع أمه في شهره الثالث ، فقد كان يشيح بوجهه لأسفل وبعيداً، بينما كان مارك ينظر للآخرين في عيونهم مباشرة ، وعندما يكتفي من النظر يبتعد بوجهه لأعلى قليلاً وإلى الجانب، وعلى وجهه ابتسامة منتصر.

وقد لوحظت الأم مع طفليها ملاحظة دقيقة عندما انضمت لبحث

يجريه دانيال ستيرن، الطبيب النفساني الذي كان يعمل في وقتها في مدرسة الطب بجامعة كورنيل [٧]. ويهتم ستيرن بالتبادلات الصغيرة بين الأبوين والطفل ويعتقد أن الدروس الأساسية للحياة الانفعالية يتم تعلمها في هذه اللحظات الحميمة ، وأهم هذه اللحظات هي التي توحي للطفل أن انفعالاته تلقى التفهم والقبول والحب في عملية يطلق عليها ستيرن التناغم، وقد كانت أم التوأمين متناغمة مع مارك لكنها كانت بعيدة عن التزامن الانفعالي مع فريد . ويؤكد ستيرن أن اللحظات التي تتكرر كثيرا من التناغم أو سوء التناغم بين الأبوين والطفل هي التي تصيغ توقعات الكبار من علاقاتهم الحميمة ، ولعل هذه اللحظات أهم بكثير من الأحداث المؤثرة في الطفولة .

ويحدث التناغم بشكل ضمني كجزء من إيقاع العلاقة ، وقد درسه ستيرن بدقة مجهرية من خلال ساعات من تصوير الأمهات مع أطفالهن . وقد وجد ستيرن أن التناغم ينقل للطفل الإحساس بأن الأم تدرك ما يشعر به فعندما يصيح الطفل مبتهجاً مثلاً، تؤكد الأم هذه البهجة بهز الطفل أو بالتودد إليه أو بتقليد صيحته ، وعندما يهز الطفل خشخيشته ترد الأم بهزه في الهواء . وتؤكد الرسالة في مثل هذا التفاعل على أن الأم تحاكي الطفل في مستوى الإثارة . وهذه التناغمات الصغيرة تؤكد لدى الطفل الشعور بالترابط الانفعالي، وهي الرسالة التي وجد ستيرن أنها تنتقل من الأم للطفل مرة كل دقيقة من التفاعل بينهما .

والتناغم يختلف تماماً عن التقليد البسيط ، فكما أخبرني ستيرن " إذا قلدت حركات الطفل ببساطة فإن ذلك يعني أنك تعرف ما يفعله لكن ليس ما يشعر به ولكي تبين له أنك تفهم ما يشعر به عليك أن تحاكي مشاعره الداخلية بطريقة أخرى عندئذ سيعرف الطفل أن هناك من يفهمه" .

ولعل أقرب شئ في حياة الكبار إلى هذا التناغم بين الأم والطفل هو ممارسة الجنس ، ويقول ستيرن أن ممارسة الجنس " تشتمل على خبرة الإحساس بالحالة الذاتية لشخص آخر تشاركه الرغبة والنوايا غير المتوقعة والحالات المتبادلة من التيقظ الذي يتغير تلقائياً " ويستجيب كل من العاشقين للآخر في تزامن يعطي إحساساً بالترابط العميق [٨]. فممارسة الجنس تعتبر في أفضل الحالات فصل من التقمص الانفعالي المتبادل وفي أسوأها تفتقد أي نوع من المشاعر المتبادلة .

ضريبة سوء التناغم

يفترض ستيرن أن التناغمات المتكررة تطور لدى الطفل الإحساس بأن الآخرين يشاركونه في مشاعره ، ويبدو أن هذا الإحساس ينشأ في الشهر العاشر تقريباً بعد الولادة ، عندما يدرك الطفل استقلاله عن الآخرين ويبدأ بعدها في تشكيل علاقاته الحميمة والذي يستمر طوال الحياة. وسوء التناغم بين الأبوين والطفل يشعره بكدر شديد ، وفي إحدى التجارب طلب ستيرن من الأمهات أن يتعمدن الاستجابة بشكل مفرط أو ناقص – بدلاً من التناغم مع مشاعر الطفل – وكان رد الأطفال الفوري هو الفزع والاكتراب .

ويؤدي الغياب الطويل للتناغم بين الأبوين والطفل إلى خسائر انفعالية هائلة لدى الطفل وعندما يفشل الأبوان في إظهار التقمص مع فئة معينة من انفعالات الطفل – كالفرح أو البكاء أو الحاجة للعناق – يبدأ الطفل بتجنب التعبير عن هذه الانفعالات وربما الشعور بها ، وبهذه الطريقة تضيع فئة كبيرة من الانفعالات من مخزون الطفل من العلاقات الحميمة، خاصة إذا استمر إحباط هذه المشاعر – صراحة أو ضمناً – أثناء الطفولة .

وعلى نفس الطريقة ، قد يتعلم الطفل تفضيل فئة كريهة من الانفعالات ، تبعاً لنوع الحالات المزاجية التي يستجاب لها لديه ،

والأطفال الرضع يصابون أيضاً بالتقلبات المزاجية : فالأطفال في الشهر الثالث من أمهات مكتئبات مثلاً يقلدون الحالات المزاجية لأمهاتهن أثناء اللعب معهن ، فيظهرون الكثير من مشاعر الغضب والحزن ، والقليل من الشغف والاهتمام التلقائي مقارنة بالأطفال من أمهات غير مكتئبات [٩] .

وكانت إحدى الأمهات في دراسة ستيرن لا تستجيب بشكل كافي لمستوى نشاط وليدها؛ وفي النهاية تعلم الطفل السلبية . ويؤكد ستيرن أن" الرضيع الذي يعامل بهذه الطريقة يتعلم :أنني عندما أثار لا يشاركني أحد في إثارتي، فعليَّ ألا أحاول ذلك أنا أيضاً" لكن هناك أمل في العلاقات الإصلاحية : " العلاقات التي تستمر طوال الحياة – مع الأصدقاء أو الأقارب مثلاً، وكذلك في العلاج النفسي – تعيد باستمرار تشكيل النموذج الفاعل للعلاقات . فالاختلال في أي مرحلة يمكن تصحيحه لاحقاً في عملية تستمر طوال الحياة ".

وبالفعل ترى الكثير من نظريات التحليل النفسي أن العلاقة العلاجية تمنح المريض هذا التصحيح الانفعالي والخبرة الإصلاحية للتناغم . ويستخدم بعض مفكري التحليل النفسي مصطلح "الانعكاس" للتعبير عما ينقله المعالج للعميل من فهم لمشاعره الداخلية كما تفعل الأم المتناغمة مع رضيعها . وهذا التزامن الانفعالي لا يعبر عنه بالكلمات وخارج عن دائرة الوعي ، على الرغم من أن المريض قد يعجبه الإحساس بأن هناك من يفهمه ويقدره بعمق .

وقد تكون الخسائر الانفعالية كبيرة طوال العمر من فقدان التناغم أثناء الطفولة ، ولا تنحصر هذه الخسائر في الطفل وحده ، ففي دراسة عن المجرمين الذين ارتكبوا أبشع الجرائم وأعنفها، وجد أن السمة التي تفرق هؤلاء المجرمين عن المجرمين الآخرين هي انتقالهم في فترة مبكرة من حياقم من بيت للتبني إلى آخر أو نشأهم في دور الأيتام ، وهذه السير توحي لنا بالإهمال الانفعالي ونقص فرص التناغم [10].

وإذا كان الإهمال الانفعالي يؤدى إلى تبلد التقمص ، فإن النتائج تكون متناقضة مع انتهاك المشاعر الشديد والمستمر والذي يشمل التهديدات العنيفة والسادية والإهانة والازدراء الصريح. والأطفال الذين يتعرضون لهذه الانتهاكات يصبحون مفرطي الحساسية لانفعالات الآخرين ، وقد يتطور ذلك إلى احتراس ما بعد الصدمة للتلميحات التي تؤشر بالخطر . وهذا الانشغال الوسواسي بمشاعر الآخرين يميز الأطفال الذين تعرضوا للانتهاك النفسي والذين يعانون في كبرهم من تقلبات انفعالية شديدة الارتفاع والانخفاض، وتشخص أحياناً تحت أسم (اضطراب الشخصية الوسطى). ومعظم هؤلاء الأشخاص يتمتعون بموهبة كبيرة في الإحساس بما يشعر به الآخرون حولهم ويذكر معظمهم أنهم تعرضوا لانتهاك المشاعر في طفولتهم [11].

البيولوجيا العصبية للتقمص

كما يحدث غالباً في علم الأعصاب، أمدتنا التقارير عـــن الحـــالات الصعبة والشاذة بأول المفاتيح لفهم الأساس العصبي للتقمـــص. فـــهناك مراجعة أجريت سنة ١٩٧٥ لعدة حالات عن مرضى مصابين بأعطاب في الجزء الأيمن من الفصوص الجبهية وحدثت لديهم إعاقـــة غريبـــة: فلـــم يستطيعوا التعرف على الرسالة الانفعالية من نبرات الصوت بالرغم مـــن قدرهم على فهم الكلمات، فقد كانت شكراً" التي تلفظ بســـخرية أو امتنان أو غضب تعطيهم نفس المعنى الوحيد والمحايد. وقد ورد تقرير آخر سنة ١٩٧٩ يتحدث عن مرضى مصابين في مناطق أخرى من النصـــف كرة الأيمن من المخ وكانت اختلالاهم الانفعاليـــة مختلفـــة تمامـــاً، فلـــم يستطيعوا التعبير عن مشاعرهم بالإيماءات أو نبرات الصوت، فعلى الرغم من معرفتهم بما يشعرون به إلا أهم كانوا عاجزين عن توصيلـــه. وقـــد لاحظ الباحثون أن هذه المناطق القشرية من المخ ترتبط بقـــوة بالجـــهاز الحافّي.

وتم شرح هذه المراجعات في دراسة مهمة عن بيولوجيـــا التقمـــص قدمتها ليزلي برازرس،الطبيبـــة النفســـانية في معـــهد التكنولوجيـــا بكاليفورنيا [١٢]. وقد قامت برازرس بمراجعة نتـــائج الأبحـــاث العصبيـــة والدراسات المقارنة على الحيوانات ووجدت أن اللوزة ووصلاهًا العصبية بالمنطقة الترابطية من القشرة البصرية تعد جزءاً مـــن الدائـــرة العصبيـــة الرئيسية المسؤولة عن التقمص .

ومعظم الأبحاث العصبية عن التقمص مستمد من التجارب التي أجريت على الحيوانات – خاصة الرئيسيات غير البشرية – ولم نعرف أن الرئيسيات يمكنها التقمص – أو " التواصل الانفعالي " كما تسميه برازرس – من الحكايات التي تروى عن هذه الحيوانات فقط لكن أيضاً من دراسات مثل التالية : في البداية تم تدريب قرود الريساس على الخوف من نغمة معينة بإعطائها صدمة كهربية عند سماع هذه النغمة ،وبعد ذلك تعلمت القرود أن تتجنب الصدمة بالضغط على رافعة، ثم وضع أزواج من القرود كل قرد في قفص منفصل ولا يتواصل القردان إلا من خلال دائرة تليفزيونية مغلقة تسمح لكل منهما برؤية وجه الآخر، وكان أحد القردين فقط هو الذي يسمع النغمة التي ترسم الخوف على وجهه ، وفي هذه اللحظة ، كان القرد الثاني عندما يرى الخوف على وجه زميله يضغط الرافعة لمنع الصدمة ، وهو عمل يدل على التقمص – إن لم يكن الإيثار .

وبعد التأكد من أن الرئيسيات تستطيع بالفعل قراءة المشاعر من وجوه أقرانها ، بدأ الباحثون بوضع أقطاب صغيرة في أمخاخ القرود ، وتستطيع هذه الأقطاب الكهربية تسجيل نشاط خلية عصبية واحدة . وقد بينت الأقطاب المغروسة في خلايا القشرة البصرية واللوزة أنه عندما يرى القرد وجه قرينه ، تبدأ هذه المعلومات بإطلاق خلية عصبية في القشرة البصرية ثم في اللوزة . وهذا الطريق هو المعتاد بالطبع في التيقظ الانفعالي ، لكن الغريب في نتائج هذه الدراسات هي أنها قد تعرفت على خلايا في القشرة البصرية تستجيب فقط للإيماءات أو تعبيرات الوجه،

كالتهديد بفتح الفم أو التكشيرة المخيفة أو انحناء الخضوع . وتتمايز هذه الخلايا عن خلايا أخرى في نفس المنطقة تتعرف على الوجوه المألوفة . ويعني ذلك أن المخ هيأ من البداية للاستجابة لتعبيرات انفعالية معينة – أي أن التقمص هو هبة الطبيعة البيولوجية .

وهناك أدله أخرى على الدور الأساسي للمسار القشري – اللوزي في قراءة الانفعالات والاستجابة لها، مستمد – كما ذكرت برازرس من الأبحاث التى أجريت على قرود في بيئتها الطبيعية تم تدمير وصلاتها العصبية التي تربط بين القشرة المخية واللوزة . وعند إطلاق هذه القرود إلى جماعاتها كانت قادرة على القيام بالمهام العادية كالأكل وتسلق الأشجار ، لكنها فقدت قدرتها على الاستجابة الانفعالية للقرود الآخرين، وحتى عندما يقترب قرد آخر بتودد كانت هذه القرود تبتعد، وانتهت حياتها إلى العزلة والابتعاد عن الاحتكاك بأفراد عشيرتها .

وتذكر برازرس أن مناطق القشرة التي تتركز بها الخلايا المتخصصة بالانفعال تحتوي أيضاً على أغزر الروابط باللوزة ؛ فقراءة الانفعال يتطلب الدائرة العصبية اللوزية – القشرية والتي تلعب دوراً كبيراً في تنظيم الاستجابة المناسبة . وتقول برازرس " قيمة مثل هذا الجهاز للبقاء واضحة " بالنسبة للرئيسيات " فإدراك اقتراب كائن آخر يتطلب نمط خاص من الاستجابة الفسيولوجية والتي يجب ملاءمتها بسرعة شديدة لنية المقترب سواء كانت العض أو جلسة تفلية هادئة أو طلب الجماع "[1].

وقد افترض روبرت ليفنسون – عالم النفس بجامعة كاليفورنيا /

بيركلي – وجود أساس فسيولوجي مشابه للتقمص لدينا نحن البشر من التجارب التي أجراها لبحث قدرة الأزواج على معرفة مشاعر أزواجهم أثناء المشاجرات المحتدمة[١٤] . وقد اتبع ليفنسون منهجاً بسيطاً: تم تصوير الزوجين وقياس استجاباتهم الفسيولوجية أثناء مناقشاتهما لمشكلة مزعجة في زواجهما – كأسلوب تربية الأطفال ، أو إنفاق المال أو غيرها – ويراجع كل زوج الشريط ويحكي عما شعر – أو شعرت – به من لحظة لأخرى، ثم يراجع الشريط مرة أخرى لمحاولة قراءة مشاعر شريكه.

وقد وجد أن التقمص يكون أكثر دقة لدى الأزواج الذين ماثلت استجاباتهم الفسيولوجية الذاتية استجابات أزواجهم أثناء مشاهدتهم لهم في الفيلم ، بمعنى أنه حين يتصبب الزوج بالعرق ، يتصبب عرقهم أيضاً، وعندما ينخفض معدل ضربات قلبه ، هكذا يحدث لهم ، أي باختصار، تحاكي أجسادهم الاستجابات الجسدية الخفية من لحظة لأخرى ، أما إذا كرر نمط الاستجابة الفسيولوجية للمشاهد ما حدث له في التفاعل الأصلي ، فتكون قدرته ضعيفة جدا على تخمين ما يشعر به الزوج ، أي أن التقمص لا يحدث إلا إذا تزامنت استجابة الجسدين .

وهكذا نرى أن الجسد حين يكون مدفوعاً لاستجابة قوية من المخ الانفعالي – كالغضب مثلاً – فلن يكون هناك سوى القليل – أو لا شيء – من التقمص. فالتقمص يتطلب الهدوء والتفتح الكافيين لاستقبال الإشارات الخفية لمشاعر شخص آخر ومحاكاتها لدى المخ الانفعالي .

التقمص والأخلاق : جذور الإيثار

" لا تسل لمن تدق الأجراس ، فإنما تدق لك " . ذلك من أشهر أبيات الشعر الإنجليزي ، وقد أصاب به جون دون قلب العلاقة بين التقمص والمبالاة: فألم الآخر هو ألمك ، ومشاركتك للآخر في مشاعره تعتبر اهتمام به، وهكذا نجد أن عكس التقمص هو الكراهية ، ويرتبط الاتجاه التقمصي بالكثير من الأحكام الأخلاقية ، لأن الأزمات الأخلاقية تشمل ضحايا بالضرورة : فهل تكذب حتى لا تؤذي مشاعر صديقك ؟ هل تفي بوعدك لزيارة صديقك المريض أم تذهب لحفل عشاء دعيت إليه في اللحظة الأخيرة ؟ إلى متى يمكن مد الدعم إلى شخص قد يموت بدونه؟.

وهذه الأسئلة يطرحها مارتن هوفمان الذي يدرس التقمص ، ويعتقد هوفمان أن جذور الأخلاق تكمن في التقمص لأن فهمنا لمشاعر الضحايا – كالشخص الذي قد يتعرض للألم أو الخطر أو الحرمان مثلاً – ومشاركتنا لهم في اكترائهم هو الذي يدفعنا لمساعدتهم[١٥] .وإضافة لهذه الرابطة المباشرة بين التقمص والإيثار في التعاملات الشخصية ، يعتقد هوفمان أن القدرة على التقمص الوجداني – أي أن تضع نفسك مكان شخص آخر – هي التي تدفعنا إلى اتباع المبادئ الأخلاقية .

ويرى هوفمان أن هناك تطور طبيعي للتقمص يبدأ من المهد ، فكما

رأينا من قبل، تشعر طفلة في عامها الأول بالاكتراب عندما ترى طفل آخر يقع ويبكي ، وتشتد صلتها به لدرجة تجعلها تضع إصبعها في فمها وتدفن رأسها في حجر أمها كما لو كانت هي التي جرحت . وبعد السنة الأولى يدرك الطفل أنه متمايز عن الآخرين ويحاول تهدئة طفل آخر عندما يراه يبكي بأن يقدم له دبه الدمية مثلاً. وفي سن السنتين تقريباً يبدأ الطفل في الإدراك بأن مشاعر الآخر تختلف عن مشاعره ولذلك يصبح أكثر حساسية للتلميحات التي تفصح له عما يشعر به الآخر حقا ، وقد يدرك في هذه المرحلة – مثلاً– إن كرامة الطفل الآخر تجعل أفضل طريقة لمساعدته حين يبكي هي ألا تركز عليه الانتباه طويلاً.

وفي الطفولة المتأخرة تظهر أعلي مستويات التقمص فيستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يفهم اكتراب الآخرين ليس فقط في الوقت الراهن ، وأن يرى أن ظروف شخص ما أو وضعه في الحياة قد يسببان له اكتراباً مزمناً، وأن يتفهم محنة جماعة كاملة كالفقراء والمضطهدين والمنبوذين. وقد يؤدى هذا الفهم بالمراهق إلى تبني اعتقادات خلقية تتركز على المساعدة في تخفيف الأعباء ورفع الظلم. ويفسر التقمص جوانب عديدة للأحكام والأفعال الأخلاقية أحد هذه الجوانب هو " الغضب التقمصي " الذي يصفه جون ستيوارت ميل بأنه "الشعور الطبيعي بالانتقام ... الذي يطلقه الفكر والتعاطف تجاه ... من يؤذوننا بإيذائهم للآخرين"، ويطلق ميل على ذلك " حراس العدالة " . وأحد المواقف الأخرى التي يقودنا فيها التقمص إلى عمل أخلاقي ، عندما يتدخل أحد العابرين لمساعدة ضحية. وبينت الأبحاث أن احتمال تدخل العابر يزداد بتزايد تقمصه لمشاعر

الضحية . وتسير بعض الأدلة إلى أن الأحكام الأخلاقية تتأثر أيضاً بقـدرة الأشخاص على التقمص ، فقد وجدت بعض الدراسات في ألمانيا وأمريكا مثلاً أنه كلما زادت قدرة الشخص على التقمص كلما زاد تأييده للمبـدأ الأخلاقي بتوزيع الموارد على قدر احتياجات الناس [16].

الحياة دون تقمص : عقل المتحرشين وأخلاق السوسيوباتيين

أشترك إريك إكاردت في جريمة شهيرة : كحارس خاص للمتزحلقة تونيا هاردنج، استأجر إكاردت بعض السفاحين لمهاجمة نانسي كيرجان المنافسة الأولى لهاردنج في أولمبياد ١٩٩٤ على الميدالية الذهبية . وقد تحطمت ركبة كيرجان في الحادث وقد أعاقها ذلك عن التدريبات في الشهور الحرجة قبل المسابقة .وعندما رأى إكاردت مشهداً لانتحاب كيرجان في التليفزيون شعر بفيض من الندم وبحث عن صديق يفضي له بسره وبدأ التتابع الذي أدى إلى القبض على المتهمين.تلك هي قدرة التقمص.

لكن تغيب هذه القدرة عمن يرتكبون أكثر الجرائم خسة. وهناك خطأ نفسي مشترك لدى المغتصبين والمتحرشين بالأطفال والكثير من مرتكبي العنف الأسري: وذلك هو فقدان القدرة على التقمص. فعجز هؤلاء عن الإحساس بألم ضحاياهم يسمح لهم بخداع أنفسهم بأكاذيب تبرر لهم جرائمهم. وبالنسبة للمغتصبين تشتمل هذه الأكاذيب على " كل امرأة تود أن تغتصب" أو "لا تقاوم المرأة إلا لتثبت أنها صعبة المنال" وبالنسبة للمتحرشين " أنا لا أؤذي الطفلة في أي شئ بل أعبر لها عن حبي" أو "ذلك ليس سوى طريقة أخرى للتعبير عن المشاعر" وبالنسبة للآباء الذين يمارسون الانتهاك الجسدي " هذا ليس إلا تهذيباً جيداً". وهذه التبريرات جميعاً أخذت من ألسنة المرضى الذين يعالجون من

المشكلات المذكورة والتي أخبروا بأهم يقولوها لأنفسهم قبـــل أو أثنـــاء إيذاء ضحاياهم.

ويعتبر اختفاء التقمص أثناء انتهاك هؤلاء الأشخاص لضحاياهم جـزء دائماً تقريبا من الدورة التي تنتهي بالفعل العنيف؛ ولنتـــأمل التسلســـل الانفعالي الذي يؤدي لارتكاب جرائم الجنس كالتحرش بالأطفال مثـــلاً [١٧]. تبدأ الدورة بأن يشعر المتحرش بالانزعاج وبـــالغضب والاكتئـــاب والوحدة،وقد تنتابه هذه المشاعر مثلاً بعد رؤيـــة زوجـــين ســـعيدين في التليفزيون وبعدها يشعر بالاكتئاب من الوحدة. عندئذ يعزّي المتحـــرش نفسه ببعض الخيالات التي يفضلها وتكون في العادة تكوين صداقة دافئـــة مع طفلة ثم يتحول الخيال إلى الجنس وينتهي بالاستمناء. بعد ذلك يشـــعر المتحرش بارتياح مؤقت من الحزن ،لكن هذا الارتياح سرعان ما يـــزول ويعود الاكتئاب والوحدة بقوة أكبر. ويبدأ المتحرش في التفكير في تنفيـــذ خيالاته ويذكر لنفسه تبريرات مثل " أنا لا أضر الطفلة طالما لا أجرحـــها جسدياً" أو " إذا لم تكن الطفلة راغبة في ممارسة الجنس معي يمكنـــها أن تتوقف".

وفي هذه اللحظة لا يرى المتحرش الطفلة إلا من زاوية خياله المنحرف دون تقمص لمشاعرها الحقيقية أثناء الموقف؛ وهذا الانفصال الانفعالي يميز كل ما يحدث بعد ذلك بدءاً من إعداد الخطة للانفراد بالطفلة إلى التدرب بدقة على ما سوف يحدث ثم تنفيذ الخطة. ويتم كل ذلك كما لو أن ليس للفتاة مشاعر خاصة بها وإنما يراها المتحرش مطيعـــة كالطفلـــة الـــتي في

خيالاته فلا يرى لديها مشاعر النفور والخوف والاشمئزاز. لو استطاع أن يراها لتحطمت كل ترتيباته.

وهذا الغياب التام للتقمص مع الضحايا يعتبر من النقاط الرئيسية التي تركز عليها العلاجات الجديدة المخصصة للمتحرشين وغيرهم من المعتدين. وفي واحد من أفضل هذه البرامج المبشرة يقرأ المعتدون وصفاً يفطر القلب لجرائمهم من وجهة نظر ضحاياهم كما يشاهدون أفلاماً للضحايا تحكين باكيات عن مشاعرهن لما حدث لهن من تحرش. بعد ذلك يكتب المعتدون عن اعتدائهم من وجهة نظر ضحاياهم متخيلين ما قد يشعرن به ويقرأون ما كتبوه على مجموعة العلاج ويحاولون الإجابة عن أسئلة حول الاعتداء من وجهة نظر الضحية. وأخيراً يقوم المعتدي بإعادة تمثيل الجريمة لكن في هذه المرة يقوم بدور الضحية.

أخبرني ويليام بيثرز –عالم النفس بسجن فيرمونت والذي طور علاج الأخذ بالمنظور هذا "التقمص مع الضحية يغير الذهن بحيث يصعب التنكر لألم الضحية حتى في الخيال " مما يشجع هؤلاء الرجال على مقاومة إلحاحاتهم الجنسية المنحرفة. والمعتدون الجنسيون الذين تعرضوا لهذا البرنامج كانوا أقل بنسبة النصف لارتكاب هذه الجرائم بعد خروجهم من السجن مقارنة بالذين لم يتلقوا العلاج. وبدون التشجيع المبدئي للتقمص لم يكن باقي العلاج لينجح.

وبينما يظل هناك بعض الأمل في غرس الإحساس بالتقمص لدى المعتدين مثل المتحرشين بالأطفال ؛فإن هذا الأمل يكاد يختفي مع نوع

آخر من المجرمين هم السيكوباتيون (يسمون حالياً بالسوسيوباتيين كتشخيص نفساني). والسيكوباتيون معروفون بجاذبيتهم وفقدالهم التام للندم حتى من أبشع الأفعال وأكثرها قسوة. والسيكوباتية أي العجز التام عن الشعور بالتقمص أو الشفقة من أي نوع أو بوخز الضمير؛ تعتبر من أكثر أنواع العجز الانفعالي إثارة للحيرة. ويبدو أن السر في برود السيكوباتي يكمن في عجزه شبه التام عن تكوين روابط انفعالية. ويعتبر المجرمون القساة كالسفاحين الساديين الذين يستمتعون بتعذيب ضحاياهم قبل أن يقتلوهم هم المثل الأوضح على السيكوباتية[١٨].

والسيكوباتيون كذابون بالفطرة ويقولون أي شئ للحصول على ما يريدون ويتلاعبون بمشاعر ضحاياهم بنفس السخرية. ولنتأمل أداء فارو وهو مراهق في السابعة عشر وعضو في عصابة في لوس أنجلوس أصاب سيدة مع طفلها أثناء إطلاق عشوائي للرصاص من سيارة والذي يصفه فارو بفخر وليس بندم. وأثناء ركوب فارو للسيارة مع ليون بينج الذي يعد كتاباً عن عصابات لوس أنجلوس أراد فارو أن يقدم عرضاً سريعاً، وأخبر بينج أنه سيرتكب "بعض الجنون" على هذين الغندورين" في السيارة المقابلة.ويحكي بينج الموقف:

حين أحس السائق بأن هناك من ينظر إليه التفت إلى سيارتي والتقت عيناه بعيني فارو واتسعت للحظة ثم ابتعد بوجهه ونظر لأسفل ثم بعيداً. وكانت نظرته تمتلئ بشيء لا يمكن أن أخطئه: إنه الخوف.

وقد عرض فارو على بينج النظرة التي رمى بها السائق في السيارة

المقابلة: أخذ ينظر في وجهي مباشرة وتغيرت ملامحه وتبدلت في لحظة كما في الخدع السينمائية. أصبح وجهه ككابوس مرعب .نظرته تقول لك أنك إذا تجرأت ورددت النظرة لهذا الصبي وتحديته فعليك أن تحاذر لنفسك. نظرة تخبرك أنه لا يهتم بشيء سواء حياتك أو حياته [١٩].

ومن المؤكد أن في سلوك معقد كالجريمة تكون هناك تفسيرات عديدة وصحيحة لا تتطلب أساساً بيولوجياً. وقد يكون أحد هذه التفسيوات أن النمط المنحرف من المهارات الانفعالية –كردع الآخرين– له فائدة في الأحياء العنيفة التي قد تستخدم الجريمة وفي هذه الحالة قد يؤدي التقمص الزائد إلى تأثيرات سلبية. وفي الواقع هناك أدوار في الحياة تتطلب النقص الانتهازي في التقمص بدءاً من دور "الشرطي القذر " أثناء التحقيقات وحتى محصل الشركات . ويحكي الأشخاص المسؤولون عن التعذيب في البلدان الإرهابية كيف تعلموا أن يفصلوا أنفسهم عن مشاعر ضحاياهم كي يؤدوا "عملهم". فهناك مسارات كثيرة للتلاعب.

وأحد الطرق المشؤومة التي قد يظهر بها غياب التقمص اكتشفت بالصدفة أثناء بحث عن ساحقي الزوجات الآثمين . وقد أظهر البحث وجود اختلال فسيولوجي بين أكثر هؤلاء الأزواج عنفاً والذين يضربون زوجاقم بانتظام أو يهددوهن بالسكاكين أو المسدسات: فهؤلاء الأزواج يفعلون ذلك ببرود وبطريقة محسوبة وليس باندفاع الغضب اللحظي [٢٠]. فعندما يتصاعد غضبهم يبدأ الاختلال في الظهور: ينخفض معدل ضربات قلوبهم بدلاً من الارتفاع الذي يحدث دائماً مع تصاعد الغضب، ويعني

ذلك أنهم أهدأ من الناحية الفسيولوجية بالرغم من تصاعد عدوانهم وانتهاكهم. ويبدو عنفهم كنوع من الإرهاب المحسوب وطريقة لإخضاع زوجاتهم ببث الرعب في قلوبهن.

وهؤلاء الأزواج المتوحشون ببرود يختلفون عن باقي الأزواج الذين يضربون زوجاتهم ضرباً مشوهاً. أولا يميلون كثيراً للعنف خارج الزواج أيضاً ويتشاجرون بالأيدي مع زملائهم وباقي أفراد أسرهم . وبينما نجد معظم الرجال الذين يمارسون العنف مع زوجاتهم يفعلون ذلك باندفاع الغضب المرتبط بالغيرة أو الرفض أو نتيجة للخوف من الهجر نرى هؤلاء المعتدين بحساب يضربون زوجاتهم دون أي سبب واضح- وبمجرد أن يبدؤوا العنف لا يستطيع شيء مما تفعله الزوجة أن يوقفهم عنه.

ويفترض بعض الباحثين الذين درسوا السيكوباتيين المجرمين أن تلاعبهم البارد كغياب التقمص والاهتمام قد ينشأ عن قصور عصبي. وقد ظهر الأساس الفسيولوجي للسيكوباتية التي لا ترحم بطريقتين. كلاهما ترجحان اشتراك مسار عصبي إلى المخ الخافي. الطريقة الأولى قامت بتسجيل موجات المخ أثناء محاولة التعرف على كلمات تندفع سريعا حيث كانت الكلمات تظهر وتختفي في حوالي عُشر ثانية. يستجيب معظم الأشخاص بشكل مختلف للكلمات الانفعالية مثل "قتل" عن الكلمات الحيادية مثل "كرسي" :فهم يقررون سريعاً إذا كانت الكلمات تتدافع ويظهر في أمخاخهم نمط موجي مميز عند الاستجابة للكلمات الانفعالية و ليس للكلمات الحيادية. أما السيكوباتيون فلا

تظهر لديهم أيٌّ من هذه الاستجابات: فلا يظهر بأمخاخهم النمط المميز للاستجابة للكلمات الانفعالية كما لا يستجيبون لها بسرعة مما يرجح وجود خلل في الدائرة التي تربط بين القشرة اللفظية التي تتعرف على الكلمات والمخ الحافّي الذي يضيف إليها المشاعر.

ويرى روبرت هير ـعالم النفس بجامعة كولومبيا والذي أجرى هذا البحث ـ أن هذه النتائج تعني أن السيكوباتيين لديهم فهم سطحي للكلمات الانفعالية والذي يتماشى مع سطحيتهم العامة في عالم المشاعر. ويرى هير أن قسوة السيكوباتيين تقوم على نمط فسيولوجي آخر اكتشفه في بحث مبكر ويرجح هو الآخر اختلال في وظائف اللوزة والدوائر المرتبطة بها : السيكوباتيون الذين على وشك تلقي صدمة كهربية لا تظهر عليهم علامات الخوف التي تظهر لدى الأشخاص الطبيعيين الذين يتوقعون الألم[٢١]. ونظراً لأن توقع الألم لا يطلق فيض القلق لدى السيكوباتيين لذلك يؤكد هير أنهم لا يخشون من العقوبات المستقبلية على ما يرتكبونه، وكذلك ولأنهم لا يشعرون بالخوف هم أنفسهم لذلك لا يفهمون ولا يرحمون الخوف أو الألم لدى ضحاياهم.

=٨=

الفنون الاجتماعية

كما يحدث بين كل الأطفال في سن الخامسة مع أخوهم الصغار ، فقد لين صبره مع جاي ، أخيه ذي السنتين ونصف والـــذي أفســـد المكـــان بمكعبات الليجو التي كانا يلعبان بها . وفي غضب توجه لـــين إلى جـــاي وضربه ، وعندما سمعت الأم بكاء جاي هبت لتعنيف لين وأمرته أن يبعـــد تلك الأشياء موضوع الخلاف - أي مكعبـــات الليجـــو . وإزاء هـــذا الاختراق الشديد للعدالة انفجر لين في البكاء ، لكن الأم - التي ظلـــت غاضبة - رفضت أن تواسيه.

حصل لين على المواساة من مصدر غير متوقع : جاي ، والذي علـــى الرغم من كونه في الأصل الخصم الجريح ، إلا أنه قد بدأ يتأثر بدمـــوع أخيه وشن حملة لتهدئته . وجرى الحوار كالتالي تقريباً[١] :

قال جاي متوسلاً: " لا .. تبك لا يا صديقي لين " .

وظل لين يبكي ، وحين رأى جاي أن توسلاته لا تجدي ، تضرع لأمه أن تناصر لين : " ماما .. لين يبكي ! .. لين يبكي .. انظـــري .. سأريك .. لين يبكي".

ثم توجه إلى لين وربت على كتفيه وطمأنه بصوت أموي : " لـــين ،

توقف ، لا تبك".

وظلت شهقات لين بالرغم من المواساة ، ولذلك لجأ جاي إلى حيلة أخرى وقدم يد المساعدة في إعادة مربعات الليجو إلى العلبة ، قائلا بود: " ها !! لقد أعدها يا ليني " .

وبالرغم من هذا استمرت الدموع ، وعندها لجأ جاي المبدع إلى طريقة أخرى ، وهي تشتيت الانتباه ، فقد عرض على أخيه دمية سيارة لإبعاد انتباهه عن المأساة الصغيرة التي وقع فيها " يوجد رجل بداخلها ، ما هذا لين ؟ ما هذا ؟ ولم يهتم لين ، فقد كان رافضاً للمواساة ولم تعرف دموعه طريق النهاية. وفقدت الأم صبرها معه ولجأت إلى التهديد الأبوي المعروف " هل ترغب أن أصفعك " فرد لين بصوت مرتعش " لا " . " إذن توقف عن البكاء " قالتها أمه بحزم وغضب .

رد لين من بين الأحزان والشهقات " سأحاول " .

وألهم هذا جاي بطريقته الأخيرة : فاستعار حزم أمه ولهجتها السلطوية وهدد لين "توقف يا لين وإلا سأضرب مؤخرتك " .

تفصح هذه المسرحية الصغيرة عن الإمكانات الانفعالية الهائلة التي يستخدمها طفل لم يتجاوز شهره الثلاثين لإدارة مشاعر طفل آخر ، فأثناء المحاولات الملحة التي قام بها جاي لتهدئة أخيه ، كان قادراً على استخدام مخزون كبير من الأساليب بدءا من التوسل ، إلى طلب العون من أمه (فرفضت) إلى المواساة الجسدية إلى تقديم يد المساعدة ثم التشتيت

فالتهديد وأخيراً الأمر المباشر . ومن المؤكد أن هذه الترسانة من الأساليب قد استخدمت مع جاي من قبل لتهدئة اكترابه ، لا يهم ، الأهم هو أنه كان قادراً على استخدام هذه الأساليب عندما احتاجها على الرغم من هذا السن المبكر.

لكن كما يعلم كل الآباء ، لا يتمتع كل الأطفال بقدرة جاي على التقمص وعلى التهدئة ، فقد يرى طفل آخر في سنه في انزعاج أخيه فرصة للانتقام ولذلك يفعل كل ما في وسعه لزيادة كدره . فهذه المهارات نفسها قد تستخدم في استفزاز الآخر وتعذيبه . لكن حتى هذه الخسة تنم عن ظهور استعداد انفعالي هام : أي القدرة على معرفة مشاعر الآخر والعمل على التأثير في هذه المشاعر . والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين هي جوهر فن تسيير العلاقات .

ولكي تظهر هذه القدرة على المعاملة على الطفل أولاً أن يكتسب القدرة على التحكم بالذات ، وهي بداية التمكن من كبح الغضب والاكتراب الذاتي وما يولدانه من اندفاع وإثارة ،حتى وإن كانت هذه القدرة تضطرب أحياناً. فالتناغم مع الآخرين يتطلب بعض هدوء الذات . وتظهر في هذا السن دلالات إشارات مترددة للقدرة على إدارة الانفعالات الذاتية : فيستطيع الطفل الحابي أن ينتظر دون عويل، وأن يناقش أو يطلب ما يريده بأدب ولا يخطفه بالقوة – على الرغم من أن هؤلاء الأطفال لا يختارون استخدام هذه القدرات طوال الوقت ، فيحل الصبر كبديل لنوبات الغضب ، أحيانا على الأقل . وتظهر علامات

التقمص عند سن سنتين تقريباً: فتقمص جاي – هو أصل التراحم الـــذي دفعه للعمل على إهاج أخيه المنتحب لين . وهكذا نرى أن التعامل مـــع انفعالات شخص آخر – وهو الفن الراقي في تكوين العلاقات – يتطلـــب ظهور مهارتين انفعاليتين أخريين : إدارة الذات والتقمص الانفعالي .

وعلى هذا الأساس تظهر " مهارات المعاملة " التي تمثـــل اللقـــاءات الاجتماعية التي تمكننا من التعامل مع الآخر . والعجز في هذه المـــهارات يؤدي إلى حماقات وكوارث في علاقاتنا وحياتنا الاجتماعية .وافتقاد هـــذه المهارات يجعل حتى النابغين فكرياً يفشلون في علاقاتهم ويظهرهم بمظـــهر المتغطرسين متبلدي الشعور.وتمكننا هذه القدرات الاجتماعية من تســـيير المواقف كما نريد، ومن حشد الآخرين وإلهامـــهم ، ومـــن النجـــاح في العلاقات الحميمة وكذلك تمنحنا الإقناع والتأثير في الآخريـــن والقـــدرة على تهدئتهم وإهاجهم .

عبِّر عن بعض المشاعر

تعتبر القِدرة على التعبير عن المشاعر الذاتية من الكفاءات الاجتماعية الأساسية . ويستخدم بول إيكمان مصطلح قواعد الإظـهار ، لوصف الإجماع الذي تحدد به الجماعة كيف ومتى يمكن التعبير عن مشاعر معينة . وتختلف الثقافات كثيراً في هذا الشأن ؛ والمثال على ذلك دراسة قام بها إيكمان وزملاؤه في اليابان لدراسة تعبيرات وجه الطلاب عند مشاهدة فيلم عن طقوس الختان لدى جماعة من المراهقين " البدائيين " . عندما شاهد الطلاب اليابانيون الفيلم في حضور شخصية هامة ، لم تبدُ على وجوههم أي تعبيرات ، لكن عندما اعتقدوا أنهم بمفردهم (بالرغم من وجود كاميرا خفية لتصويرهم) ظهر على وجوههم خليط من التألم والخوف والاشمئزاز .

وهناك أنواع عديدة من قواعد الإظهار[٢] . أحدها إدناء التعبير عن الانفعال– وذلك ما رأيناه لدى اليابانيين نحو مشاعر الاكتراب في حضور شخصية هامة ،حيث أخفى الطلاب كدرهم خلف قناع من وجوه المقامرين . القاعدة الثانية هي تضخيم ما يشعر به الشخص ، أي المبالغة في التعبير الانفعالي ، وذلك ما نراه في الخدعة التي تستخدمها طفلة السادسة حين تعبر بوجهها عن الحزن وتهز شفتيها لتشكو لأمها استفزازات أخيها . القاعدة الثالثة هي إحلال شعور بآخر ويحدث ذلك

في بعض الثقافات الآسيوية التي تخجل أن تعبر بـــالرفض ، وتحـــل محلــه بالتأكيدات (الكاذبة) . والمعرفة بالتوقيت والكيفية التي تستخدم فيـــها هذه الاستراتيجيات تعتبر من عوامل ذكاء المشاعر.

ونحن نتعلم قواعد الإظهار هذه في سن مبكرة للغاية؛ جزئياً عن طريق التعليمات الصريحة . والمثال على هذه التعليمات هي أن نقول للطفـل ألا يظهر الإحباط – بل الابتسامة والشكر – عندما يقدم له جده في عيـــد ميلاده هدية مفزعة . إلا أن معظم التربية الانفعالية تتم عن طريق الاقتداء : فيتعلم الطفل أن يفعل ما رآه . وعند تربية الوجدان تصبح الانفعـالات هي الغاية والوسيلة ، فإذا قال أحد الأبوين لطفله " ابتسم وقل شـكراً" . بينما يظهر هذا الأب أثناء ذلك الخشونة والإلحاح والبرود – ويتصـــف صوته بالغلظة وليس بالدفء الرقيق ، عندئذ يتعلم الطفل درسا مختلفـــاً تماماً عن قصد الأب ، فيواجه جده بتقطيبة ويقـــول بـــبرود وجفـــاف "أشكرك". ويختلف التأثير على الجد تماماً: ففي الحالة الأولى – أي مـــع الابتسامة والود – يشعر الجد (مخدوعاً) بالسعادة، وفي الثانيـــة تجرحـــه الرسالة المزدوجة .

وهناك تأثيرات مباشرة لإظهار الانفعالات علـــى الشـــخص الـــذي يتلقاها، والقاعدة التي يتعلمها الطفل هي " إخف مشاعرك الحقيقيـــة إن كانت ستجرح شخص تحبه واظهر بدلاً منها مشاعر زائفة لكـــن أقـــل تجريحاً. وليست هذه القواعد للتعبير عن الانفعالات مجرد أبجديات للياقـــة الاجتماعية، لكنها تحدد الانطباع الذي تتركه مشـــاعرنا في الآخريـــن.

وتؤدي إجادة هذه القواعد إلى الحصول على التأثير الأمثل والفشل فيها يؤدي إلى تدمير العلاقات.

ويبرع الممثلون بالطبع في إظهار المشاعر ، فقدراتهم التعبيرية هي التي تؤثر في الجمهور . وبعضنا – دون شك – ممثلون بالطبيعة ، لكن يختلف الأشخاص كثيراً في مهارات التعبير ، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن الدروس التي نتلقاها عن قواعد الإظهار تختلف تبعاً لمن نقتدي بهم.

قدرة التعبير وعدوى المشاعر

في بدايات حرب فيتنام ، كانت إحدى الفصائل الأمريكية متمركـــزة في حقول الأرز وأثناء احتدام المعركة مع الفايتكونج ، ظهر فجأة ستة من الرهبان يسيرون على أحد الممرات المرتفعة التي تفصـــل الحقـــول عـــن بعضها. وبكل ثقة واتزان سار الرهبان في اتجاه خط النار.

يحكي دافيد بوش ، أحد الجنود الأمريكان " لم يلتفتوا يميناً أو يســـاراً، بل ساروا إلى الأمام مباشرة ، ومن الغريب أن أحـــداً لم يطلـــق عليـــهم الرصاص. وبعد أن عبروا الممر ، اختفي فجأة كـــل إحســـاس داخلـــي بالمعركة وتوقفت رغبتي عن الاستمرار في الحرب – على الأقل لهذا اليـوم .ولابد أن الجميع قد شعروا بذلك أيضاً حيث توقفوا جميعاً، فقد أنهينـــا القتال ببساطة"[٣] .

وتبين لنا قدرة الهدوء فائق الشجاعة للرهبان على بث السلام لـــدى الجنود مبدأً أساسياً في الحياة الاجتماعية وهو أن الانفعـــالات معديـــة . والمثل السابق متطرفِ بالطبع ، فمعظم العدوى الانفعالية تكـــون أكـــثر خفاء ، كجزء من الحوار الضمني الذي نتبادله في المواقف . فنحن نرســـل ونستقبل الحالات المزاجية بصورة قد تصل إلى ما نعتبره اقتصاداً ســـرياً للنفس ، وتكون بعض تعاملاته سامة والأخرى مفيدة . ويحدث التبـــادل الانفعالي عامة بشكل ضمني بعيداً عن الإدراك فالطريقة التي يشكرنا بهـــا

مندوب المبيعات قد تترك لدينا انطباعاً بالتجاهل أو الامتعاض أو الترحيب الصادق والتقدير . فنحن نلتقط المشاعر من بعضنا البعض كما لو كانت نوعاً من الفيروسات .

إننا نرسل الإشارات الانفعالية في كل المواقف ، وتؤثر هذه الإشارات فيمن حولنا.وعلى قدر مهارتنا الاجتماعية ، تكون كفاءتنا في التحكم بالإشارات التي نرسلها . ويعتبر احتياطي الأدب لدى المجتمع المهذب وسيلة للتأكد من عدم تسرب الانفعالات المزعجة التي قد تفسد المواقف (وهي القاعدة الاجتماعية التي لو طبقت على العلاقات الحميمة لأفسدها) . ويشتمل ذكاء المشاعر على إدارة هذه التبادلات ، ويطلق العامة أوصاف " عشري " و " ظريف " على الأشخاص الذين يمتلكون المهارات الاجتماعية التي تجعل الآخرين يستمتعون بصحبتهم ، والأشخاص الذين يستطيعون مساعدة الآخرين في تهدئة مشاعرهم يمتلكون سلعة اجتماعية عالية القيمة ، ويلجأ إليهم الآخرون عند العوز الانفعالي الشديد . فكل منا يعتبر جزءاً من الأدوات التي يستخدمها الآخرون لتغيير انفعالاتهم سواء للأفضل أو الأسوأ.

ولنتأمل بياناً رائعاً للطريقة الخفية التي تنتقل بها الانفعالات من شخص لآخر : ففي تجربة بسيطة طلب من اثنين من المتطوعين أن يعدا قائمة بحالاتهم المزاجية في اللحظة الراهنة ، وبعد ذلك يجلسان بهدوء يواجه كل منهما الآخر حتى عودة الباحثة إلى الحجرة ... وبعد دقيقتين تعود الباحثة بالفعل وتطلب منهما إعداد قوائم جديدة بالحالات المزاجية . وقد أعدت

الأزواج عمداً بحيث يكون أحد الرفيقين شخص له قدرة تعبير عالية والآخر شخص متحجر الوجه. وفي كل الحالات كانت الحالة المزاجية تنتقل من الأعلى قدرة على التعبير إلى الآخر الأكثر سلبية[4].

لكن كيف حدث هذا الانتقال السحري ؟ الإجابة الأكثر ترجيحاً هي أننا لا شعورياً نقلد الانفعالات التي يظهرها أمامنا شخص آخر عن طريق محاكاة حركية لا واعية لتعبيرات وجهه ، وإيماءاته ونبرات صوته والمحددات غير اللفظية الأخرى للانفعالات ، وهذه المحاكاة يعيد الأشخاص في داخلهم خلق هذه الحالات المزاجية للشخص الآخر . وهي صورة مبسطة من طريقة ستانيسلافسكي والذي كان يطلب من الممثلين أن يتذكروا الإيماءات والحركات والتعبيرات الأخرى لانفعال أثر فيهم بقوة في الماضي من أجل استثارة هذه المشاعر مرة أخرى .

والتقليد اليومي للمشاعر يحدث بصورة خفية . وقد وجد أولف ديمبرج – الباحث السويدي من جامعة أوبسولا – أن الأشخاص عندما يشاهدون وجهاً غاضباً أو مبتسماً، تظهر على وجوههم علامات نفس المزاج من خلال تغيرات بسيطة في عضلات الوجه ، وتظهر في المجسات الإلكترونية لكنها لا تبدو عادة للعين المجردة .

وعندما يتفاعل شخصان ، يكون اتجاه انتقال المزاج من الشخص الأقوى في التعبير عن مشاعره إلى الشخص الأكثر سلبية . إلا أن بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للعدوى الانفعالية : فحساسيتهم الفطرية تجعل جهازهم العصبي اللاإرادي (أحد علامات النشاط الانفعالي) سهل

الإطلاق ، وهذا التقلب يجعلهم أكثر قابلية للانطباعات ، فقد تبكيهم الإعلانات التجارية ، ويجعلهم حديث قصير مع شخص مرح يحلقون بسعادة (وقد يجعلهم ذلك أكثر تقمصاً، لأنهم ينفعلون سريعاً بمشاعر الآخرين).

ويلاحظ جون كاشيوبو – عالم فسيولوجيا نفس الاجتماع في جامعة ولاية أوهايو– والذي درس هذه التبادلات الانفعالية الخفية أن " مجرد رؤية تعبير شخص عن انفعال معين قد تستثير فيك نفس الحالة المزاجية، سواء أدركت أنك تحاكي تعبير وجهه أم لا . ويحدث لنا ذلك طوال الوقت– فهناك دائماً تراقص أو تزامن أو انتقال للانفعالات . وهذا التزامن المزاجي هو الذي يجعلك تعرف إن كان هذا التفاعل ناجح أم فاشل " .

وتظهر درجة الصلة الانفعالية بين الأشخاص أثناء لقاء معين من مدى انتظام حركات أجسادهم معاً أثناء الحوار ، وهو دليل للتقارب لا يلاحظه الكثيرون عادة. فتجد أحد الشخصين يومئ عندما يشرح الآخر نقطة أو يتحرك الاثنان في مقعديهما في نفس اللحظة ، أو يميل الأول للأمام بينما يتحرك الآخر للخلف . وقد يصل الانتظام لدرجة تشعرك أن كلا الشخصين يجلسان على كرسي هزاز مزدوج ويحكمهما نفس الإيقاع . وكما وجد دانييل ستيرن أثناء مراقبته للتزامن بين الأمهات المتناغمات مع أطفالهن الرضع كذلك يربط نفس التبادل بين حركات الأشخاص الذين يشعرون معا بصلة انفعالية .

ويبدو أن هذا التزامن يشجع إرسال واستقبال الحالات المزاجية حتى لو كانت هذه الحالات سلبية . ففي إحدى الدراسات عن التزامن الجسدي مثلاً، كانت النساء المكتئبات يتوجهن مع رفاقهن إلى المعمل ويشرح كل زوج مشكلة ما في علاقتهما. وقد وجد أنه كلما زاد التزامن بين الزوجين على المستوى غير اللفظي، كلما زادت شدة الاكتئاب لدى الرفاق بعد المناقشة. فقد كانوا يلتقطون الحالة المزاجية السيئة لرفيقاهم [٥] . وباختصار: سواء في الفرح أو الهم، تتشابه الحالات المزاجية بين الأشخاص على قدر تناغمهم الجسدي أثناء اللقاء.

ويحدد التزامن بين المدرسين والطلاب مدى الصلة التي يشعرون بها بينهم. فقد بينت الدراسات التي أجريت داخل الفصول أنه كلما زاد تناسق الحركات بين المدرس والطالب ، كلما زاد شعورهم بالود والسعادة والحماس والاهتمام والانطلاق أثناء التعامل . وبصفة عامة، يدل المستوى المرتفع من التزامن أثناء تفاعل بين أشخاص أن هؤلاء الأشخاص يحبون بعضهم البعض . وقد أخبرني فرانك بيرنيري – عالم النفس بجامعة أورجيون الذي أجرى هذه الدراسات – "يتحدد مستوى شعورك بالحرج أو الارتياح مع شخص معين على أحد المستويات بالجسد ، فيجب أن يكون هناك توافق زمني وأن تتناسق تحركاتكما لكي تشعران تجاه بعضكما بالارتياح . ويعكس التزامن عمق العلاقة بين الرفاق ؛ فإذا كنتما على علاقة قوية ، ستتشابك حالاتكما المزاجية ، سلبية كانت أم إيجابية " .

وباختصار : يعتبر التناسق بين الحالات المزاجية جوهر الصلة وذلك هو

الصورة البالغة لتناغم الأم مع رضيعها . ويفترض كاشيوبو أن أحد محددات فعالية التعامل بين الأشخاص هو مدى رشاقة تزامنهم الانفعالي،فإذا كانوا ماهرين في التناغم مع الحالات المزاجية للآخرين أو كانت لديهم القدرة على جذب الآخرين إلى حالاقم ، عندئذ ستتم التفاعلات بمرونة على المستوى الانفعالي . ومن علامات القائد أو العارض المؤثر هو أنه يستطيع تحريك جمهور من آلاف الأشخاص بهذه الطريقة . وعلى نفس المنوال ، يشير كاشيوبو إلى أن الأشخاص ضعاف القدرة على استقبال أو إرسال الانفعالات يتعرضون لمشاكل في علاقاقم، لآن الآخرين يشعرون بالحرج معهم حتى إن لم يعرفوا سبب هذا الحرج .

وتحديد النغمة الانفعالية للتفاعل يعتبر علامة على السيادة في مستوى عميق وحميم ، فهو يعني التحكم بالحالة الانفعالية للشخص الآخر . وهذه القدرة على التحكم بالانفعال قريبة مما يسمى في علم الأحياء "سارق الوقت" وهي عملية (كدورة الليل والنهار أو الأطوار الشهرية للقمر) تستوعب الإيقاعات الحيوية . بالنسبة لاثنين يرقصان ، تعتبر الموسيقى سارق وقت جسدي وفي اللقاءات الشخصية عادة ما يكون الشخص الأقدر على التعبير – أو صاحب السلطة الأكبر – هو الذي يستوعب انفعالات الشخص الآخر. والشخص السائد يتحدث أكثر بينما الأكثر خضوعاً يراقب وجه الآخر لفترة أطول ، وذلك التجهيز يسمح بانتقال الحالة المزاجية. وعلى نفس المنوال تعمل قدرة الخطيب المفوه – سواء كان سياسياً أو داعياً دينياً – على استيعاب انفعالات الجمهور [٦]. وذلك ما نقصده بقولنا "لقد ملكهم بيمينه". فاستيعاب الانفعالات هو جوهر التأثير في الآخرين .

أصول الذكاء الاجتماعي

في حضانة للأطفال وأثناء الفسحة كانت مجموعة من الأطفال تجري عبر الفناء،تعثر ريجي وأصيبت ركبته وأخذ يبكي واستمر الأطفال جميعاً في جريهم ما عدا روجر الذي توقف واقترب من ريجي وأخذ يحك ركبته صائحاً" لقد أصيبت ركبتي أنا أيضاً" .

ويؤخذ ريجي كمثال لذكاء المعاملة ، تبعا لتوماس هاتش – زميل هوارد جاردنر في المجال وهي المدرسة التي تعتمد على مفهوم الذكاءات المتعددة[7]. ويتميز روجر – كما يبدو – بمهارة غير عادية في التعرف على مشاعر زملائه وفي عمل روابط سريعة ومرنة معهم، فروجر وحده هو الذي أحس بمحنة ريجي وألمه ، وروجر وحده هو الذي واساه ، حتى وإن كان كل ما فعله هو حك ركبة ذاته . هذه الإيماءة الصغيرة تنم عن موهبة في الصلات ، وهي المهارة الانفعالية الأساسية للاحتفاظ بالعلاقات الحميمة ، سواء في الزواج أو الصداقة أو العمل . وهذه المهارات التي تظهر في فترة الحضانة هي البراعم التي تثمر المواهب طوال الحياة .

وتعتبر موهبة روجر واحدة من أربع قدرات منفصلة يذكرها هاتش وجاردنر كعناصر لذكاء المعاملة :

تنظيم الجماعات : وتلك هي المهارة الأساسية للقائد وتشتمل على حث وتنسيق جهود مجموعة من البشر . ونرى هذه القدرة لدى

المخرجين أو المنتجين المسرحيين وضباط الجيش والرؤساء النشطين للمؤسسات والوحدات بكل أنواعها.وفي الملعب نرى هذه القدرة لدى الطفل الذي يقرر أدوار الجميع أو في كابتن الفريق .

التفاوض على الحلول : وهي قدرة الوسيط الذي يمنع الصراعات ويحل ما قد ينشأ منها . والأشخاص الذين يمتلكون هذه القدرة يبرعون في عقد الصفقات وفي الفصل أو التوسط في التزاعات ، وقد يحققون نجاحاً في الدبلوماسية أو القانون أو القضاء ، أو كسماسرة أو مديرين للاستيلاء على الشركات . ونجدها أيضاً في الأطفال الذين يحلون التزاعات في أرض الملعب.

الارتباطات الشخصية : هي موهبة روجر في التقمص والارتباط وتجعل من السهل على الشخص الدخول في علاقات والتعرف والاستجابة المناسبة للمشاعر والاهتمامات الحقيقية للآخرين – وذلك هو فن العلاقات . وهؤلاء الأشخاص جيدون " كرفاق لعب " وأزواج موثوقون وأصدقاء أو شركاء عمل طيبون ، وفي العمل ينجحون كمندوبي أو مديري مبيعات وقد يصبحون مدرسين ممتازين . فالأطفال كروجر ، يستطيعون التعامل مع الجميع ويسهل عليهم مشاركة اللعب مع أي شخص ويسعدون بذلك . ويبرع هؤلاء الأطفال في قراءة المشاعر من تعبيرات الوجه ويحبهم جميع الأطفال في الفصل .

التحليل الاجتماعي : القدرة على تحديد معرفة مشاعر الآخرين ودوافعهم واهتماماهم . وهذه المعرفة بما يشعر به الآخرون تسهل

الحميمية والإحساس بالترابط . وقد تجعل هذه القدرة من الشخص معالجاً أو مرشداً ناجحاً وإذا كانت مصحوبة بموهبة أدبية ، قد يصبح روائياً أو مؤلفاً مسرحياً قديراً.

وهذه القدرات مجتمعة تؤدي للنبوغ في المعاملات ، وتؤهل الشخص للنجاح الاجتماعي الباهر بل وإلى الكاريزمية والقيادة . ومن السهل على من يجيدون مهارات الذكاء الاجتماعي أن يتواصلوا مع الآخرين ، فهم بارعون في قراءة المشاعر والاستجابات ، وفي التنظيم والقيادة وكذلك في التعامل مع الخلافات التي قد تشتعل مع أي نشاط إنساني. فهم قادة بطبيعتهم ويستطيعون التعبير عن المشاعر الجمعية الخفية والإفصاح عنها من أجل قيادة الجموع نحو أهدافها.وهؤلاء هم الأشخاص الذين يحب الآخرون صحبتهم لأنهم يغذون مشاعرهم ، ويجعلونهم في حالة طيبة وينتزعون التعليق " كم جميل أن أصاحب شخص مثلك " .

وتقوم قدرات المعاملة هذه على ذكاءات مشاعر أخرى فالأشخاص الذين يتركون انطباعات اجتماعية ممتازة مثلاً، يمهرون في مراقبة تعبيراتهم الذاتية عن المشاعر، ويتناغمون جيداً مع الطرق التي يستجيب بها الآخرون ويستطيعون تحسين أدائهم الاجتماعي باستمرار ويلائمونه للتأكد من حصولهم على التأثير المطلوب . وهم في هذا الشأن يشبهون الممثلين البارعين .

لكن ، إذا لم تتوازن قدرات المعاملة هذه بذكاء في الإحساس بالاحتياجات والمشاعر الذاتية ومعرفة كيفية إشباعها ، فلن يؤدي ذلك

إلا إلى نجاح اجتماعي أجوف – فيكسب الشخص حب النـــاس علـــى حساب متعته الشخصية . وذلك ما اكتشفه مارك سنايدر – عالم النفـس في جامعة مينسوتا – أثناء دراسة للأشخاص الذين جعلتــهم مــهاراتهم الاجتماعية رجال مجتمع من الدرجة الأولى وأبطالاً في ترك الانطباعـــات الجيدة [٨] . وربما نعرف عقيدتهم النفسية من التعليق الذي قاله و . هـــ . أودين والذي وصف أن صورته الذاتية عن نفسه "تختلــف كثـيراً عــن الصورة التي أعمل على تركها في أذهان الآخرين كي يحبونني" . وقد تتم هذه الصفقة إذا كانت المهارات الاجتماعية لدى الشخص تتجاوز قدرتـه على معرفة مشاعره الذاتية واحترامها : فلكي يحصل هذا المتغندر علـــى الحب – أو على الأقل الإعجاب – يظهر نفسه بالمظهر الذي يرغبه مــن حوله . وقد وجد سنايدر أن علامة هؤلاء الأشخاص هي أنهم يـــتركون انطباعات ممتازة ولا يحتفظون إلا بصداقات قليلة حميمة وثابتة. والأسلوب الأفضل بالطبع ، هو الموازنة بين الصدق مع الـــذات وبـــين المـــهارات الاجتماعية والتكامل فيما بينهما .

وهؤلاء المتغندرون لا يمانعون أبداً في قول شئ وعمل شئ آخــر ، إن كان ذلك يكسبهم الاستحسان الاجتماعي ، فهم يتعايشون ببساطة مــع التناقض بين صورهم الشائعة وحقيقتهم الخاصة . وتطلق هيلينا دويتش – المحللة النفسية – على هؤلاء الأشخاص اسم " شـــخصية كمـــا– لـــو " والذين يغيرون أقنعتهم بسهولة شديدة تبعاً للإشارات التي يلتقطونها مــن الآخرين حولهم . وقد قال لي سنايدر : " تتشـــابك الـــذات الشـــائعة والخاصة جيداً لدى بعض الأشخاص بينما آخرون لا يبدو لديهم ســـوى

كاليدوسكوب (أطياف ملونة) من المظاهر المتغيرة " . وهـؤلاء مثـل شخصية زيلج – التي صاغها وودي آلن – يحاولون بجنون الاتساق مـع أي أشخاص حولهم " .

ويقوم هؤلاء الأشخاص بتفحص محدثهم للتعرف على أي بادرة تعـبر عما يريده منهم قبل عمل أي استجابة ، بدلاً من أن يعبروا عن رأيـهم ببساطة . ولكي يحصلوا على الصحبة والإعجاب يتعاملون مع أشـخاص لا يحبوهم بطريقة تظهر لهم المودة ، ويستخدمون قدراهـم الاجتماعيـة لتشكيل تصرفاهم حسبما تتطلبه المواقف المختلفة ، ولذلك يتصرفـون في هذه المواقف كأشخاص مختلفين تماماً باختلاف من معهم ، فقد ينتقلـون من الاجتماعية المرحة مثلاً إلى الانعزال المتحفظ . ومن المؤكد أن هـذه السمات تحقق لهم الإدارة الفعالة للانطباعات ، وتميزهم كثيراً في مـهن معينة خاصة التمثيل والمحاماة والمبيعات والدبلوماسية والسياسة .

وهناك نوع آخر من مراقبة الذات يفـرق بـين الذيـن يصبحـون متغندرين بلا مبادئ ويرغبون في التأثير على الجميع وبين أولئك الذيـن يستغلون ذكاءهم الاجتماعي في الاحتفاظ بصدقهم مـع مشـاعرهم ، وتلك هي القدرة على الصدق أو كما في القـول المـأثور " أن تمتلـك نفسك" ، وتسمح هذه القدرة أن يتصرف الشخص تبعاً لمشاعره وقيمـه العميقة بغض النظر عن العواقب الاجتماعية .

وقد يؤدي هذا التكامل الانفعالي إلى استثارة مواجـهات مدروسـة للتخلص من الازدواجية والإنكار ، وتصفية الجو وهـذا مـا لا يرغبـه المتغندرون أبداً.

صناعة العجز الاجتماعي

ما من شك أن سيسيل كان عبقرياً، فهو خبير جـــامعي في اللغـــات الأجنبية، وممتاز في الترجمة ، إلا أنه كان أحمق تماما في مجالات هامة . فقـــد كان سيسيل يفتقد أبسط المهارات الاجتماعية ، ويفشل عند عمل محادثـــة عابرة أثناء تناول القهوة ويرتبك حين يفكر في كيفيـــة قضـــاء يومـــه ، باختصار ، كان عاجزاً عن القيام بأبسط التعاملات الاجتماعية . ونظـــراً لأن هذا العجز الاجتماعي كان يتضح بقوة في وجود النســـاء ، لذلـــك توجه سيسيل إلى المعالج شكاً" أن تكون لديه ميول جنســـية مثليـــة ذات طبيعة خفية " على حد قوله ، على الرغم من عدم وجود خيـــالات مـــن هذا النوع لديه .

والمشكلة الحقيقية كما أسرها سيسيل للمعالج هي خوفه من أن شـــيئاً مما يقول لن يهم أحد ، إلا أن هذا الخوف قد كان ناتجاً عن عجز كبـير في المهارات الاجتماعية ، وكان توتره أثناء اللقـــاءات يجعلـــه يضحـــك في اللحظات المحرجة على الرغم من عجزه عن الضحك عندما يقول أحدهم شيئاً طريفاً بحق. وكما قال سيسيل أيضاً للمعالج، فإن ارتباكه بـــدأ مـــن الطفولة، وطوال عمره لم يشعر بالارتياح إلا في صحبـــة أخيـــه الأكـــبر والذي كان يبسط له الأمور، لكن بعد أن غادر هذا الأخ أصبح عجـــزه طاغياً: فأصيبت حياته الاجتماعية بالشلل.

يحكي هذه القصة لاكين فيليب – عالم النفس بجامعة جورج واشنطون – والذي افترض أن محنة سيسيل تعود لفشله أثناء طفولته عن تعلم الدروس الأساسية للتفاعل الاجتماعي :

ما الذي كان على سيسيل تعلمه في وقت مبكر ؟ أن يتحدث للآخرين مباشرة عندما يتحدثون إليه ، وأن يبدأ التعارف الاجتماعي ، ولا ينتظر أن يبدأ الآخرون دائماً، وأن يجري المحادثات ولا يرتكن إلى الإجابة بنعم أولا، أو بأي كلمة واحدة أخرى ، وأن يعبر عن امتنانه للآخرين ، وأن يسمح لشخص آخر بالعبور من الباب قبله ، وأن ينتظر أثناء تلبية خدمة لشخص أمامه ، وأن يشكر الآخرين وأن يشاركهم ، وغير ذلك من التعاملات الأساسية التي نعلمها لأطفالنا من سن سنتين [٩] .

ولا نعرف إن كان عجز سيسيل راجعاً إلى أن أحداً لم يعلمه أصول التحضر الاجتماعي أم لعدم قدرته هو على تعلم هذه الأصول . لكن أياً كان سبب ذلك ، تشير قصة سيسيل إلى أهمية الدروس الكثيرة التي يحصل عليها الأطفال حول تزامن التفاعل والقواعد غير المروية للتجانس الاجتماعي . والمحصلة النهائية للفشل في هذه القواعد هو خلق الانزعاج لدى الآخرين . وفائدة هذه القواعد بالطبع هي جعل كل المشاركين في التعامل مطمئنين لأن الارتباك يولد القلق . والأشخاص الذين يفتقدون هذه المهارات لا يعجزون فقط عن التأنق الاجتماعي لكن أيضاً عن التعامل مع انفعالات من يقابلونهم ، ويتركون حتماً تأثيراً مزعجاً فيمن يتعاملون معهم .

وكلنا نعرف بالتأكيد أشخاصاً مثل سيسيل – يفتقدون المهارات الاجتماعية ولا يعرفون كيف ينهون حديثاً أو اتصالاً ويستمرون في الحديث رغم كل التلميحات وإشارات الوداع ، أشخاص يدور حديثهم حول أنفسهم طوال الوقت دون أدنى اهتمام بأحد غيرهم ويتجاهلون المحاولات المهذبة والملحة لتركيز انتباههم على شئ آخر ، الأشخاص الذين يتطفلون ويقحمون أنفسهم في شؤونك . وهذا الانحراف عن الاتجاه الاجتماعي السائد يدل على عجز في قواعد البناء الأساسية للتعامل .

ويطلق علماء النفس مصطلح " العجز الإشاري " على نوع قد يصل إلى حد إعاقة التعلم في مجال الرسائل غير اللفظية ، ويوجد طفل من كل عشرة أطفال لديه مشكلة في هذا المجال [١٠]. وقد تكمن المشكلة في الافتقار إلى الإحساس بالحيز الشخصي حيث يقف الطفل أقرب من اللازم إلى محدثه أو ينشر أدواته في حيز شخص آخر ، وكذلك في ضعف تفسير أو استخدام لغة الجسد وسوء تفسير أو استخدام تعبيرات الوجه كالفشل مثلاً في التواصل بالعين مع الآخرين وضعف الإحساس بالإيقاعات اللفظية – وهي الملكة الانفعالية للحديث – ولذلك يكون خلافهم زاعقاً أو خافتاً للغاية .

وقد أجريت أبحاث كثيرة للتعرف على الأطفال الذين تظهر لديهم علامات العجز الاجتماعي ، والذين يؤدي بهم الارتباك إلى التعرض للإهمال والرفض من زملائهم . فإضافة إلى الأطفال الذين يرفضون

بسبب شغبهم ، يفتقد الأطفال الآخرون الذين يتجنبهم زملاؤهم إلى أصول التعامل المباشر ، خاصة القواعد غير المروية التي تحكم التفاعلات . فالأطفال الذين يتخلفون في اللغة ينظر إليهم الناس باعتبارهم مفتقرين للذكاء أو التعليم المناسب ، لكن الذين يتخلفون في القواعد غير اللفظية للتفاعل فيعتبرهم الآخرون – خاصة زملاؤهم – غريبي الأطوار ويتجنبوهم . وهؤلاء الأطفال لا يعرفون كيف يطلبون الانضمام للعبة بلباقة ، ويتعاملون مع الآخرين بطرق مزعجة وليست ودودة – أي باختصار كل الأطفال شاذي التصرفات ، الذين لا يجيدون اللغة الصامتة للانفعالات والذين يرسلون بالفعل رسائل تؤدي إلى نفور الآخرين .

وكما يقول ستيفان نويكي – عالم النفس في جامعة إيمروى والذي درس القدرات غير اللفظية لدى الأطفال – " يشعر الأطفال الذين لا يجيدون قراءة الانفعالات أو التعبير عنها بالإحباط الدائم ، ولا يستوعبون ما يدور حولهم .

فهذا النوع من الاتصال يشكل سياقاً مستمراً لكل ما تفعله، فأنت لا تستطيع أن تخفي تعبيرات وجهك أو وضعك الجسدي ، كما لا تستطيع أن تحجب نبرات صوتك .وإذا أخطأت في الرسالة الانفعالية التي ترسلها، فستشعر دائماً بسخرية الآخرين منك وصدهم لك دون أن تعرف السبب ، وإذا اعتقدت أنك تبدي سعادتك لكن يبدو عليك بالفعل الغضب والإثارة ، فسيعاملك الأطفال الآخرون بغضب أيضاً دون أن تعرف لماذا. ويشعر هؤلاء الأطفال بعدم القدرة على التحكم في الطريقة

التي يعاملهم بها الآخرون ، وأن تصرفاتهم لا تؤثر فيما يحدث لهم ، وقــد يصيبهم ذلك بالشعور بالعجز والاكتئاب والحزن " .

وإضافة إلى معاناة هؤلاء الأطفال للعزلة الاجتماعية ، فإنهم يعـــانون أيضاً من الناحية التعليمية. والفصل الدراسي أقرب للموقف الاجتمـــاعي منه إلى التعليم ، والطفل الأخرق يفشل في الفهم والتعامل مع مدرســيه بقدر فشله في التعامل مع زملائه . وقد تؤدي الحيرة والقلق التي تنتج عـن ذلك إلى إعاقة القدرة على التعلم الفعال ، وكما تبين اختبارات الحساسية غير اللفظية لدى الأطفال ، يميل الأطفال الذين يسيئون قراءة التلميحات الانفعالية إلى التأخر الدراسي مقارنة بإمكاناتهم التعليمية كما تظهر مــن اختبارات الذكاء [١١].

"إننا نكرهك" : على الأعتاب

يكون العجز الاجتماعي أشد وضوحاً وألماً في لحظة من أخطر اللحظات في حياة الطفل الصغير: عندما يقترب من جماعة طالباً أن يشاركهم في اللعب وهي لحظة خطيرة ، لأنها تعلن أمام الجميع إن كنت محبوباً أم مكروهاً، مطلوبا أم مرفوضاً. ولهذا السبب تعرضت هذه اللحظة للتحليل الدقيق من قبل دارسي تطور الأطفال ، وقد بين هذا التحليل اختلافات كبيرة في استراتيجيات الاقتراب التي يستخدمها الأطفال المحبوبون عن تلك التي يستخدمها المنبوذون اجتماعياً.

وأكدت النتائج أهمية الكفاءة الاجتماعية في ملاحظة وتفسير والاستجابة للتلميحات الانفعالية والتعاملية . ومن المؤلم أن نرى طفل يحوم حول جماعة راغبا اللعب معهم ويرفضونه ، لكنها محنة عامة . فحتى الأطفال الأكثر شعبية يرفضون أحياناً. وقد وجدت دراسة عن تلاميذ الصفين الثاني والثالث ، أن الطلاب الأكثر شعبية يتعرضون للرفض بنسبة ٢٦ % إذا حاولوا الانضمام لمجموعة قد بدأت اللعب فعلاً.

والأطفال الصغار صرحاء بوحشية في ذكر الأحكام الانفعالية التي تؤدي بهم للرفض ، ولنتأمل الموقف التالي بين أطفال في عامهم الرابع في إحدى دور الحضانة [١٢] :

كانت ليندا ترغب في الانضمام لباربارا ونانسي وبيل الذين كانوا

يلعبون بدمى الحيوانات ومكعبات البناء ، أخذت ليندا تراقبهم لمدة دقيقة ثم اقتربت وجلست بجوار باربارا وبدأت في اللعب بالحيوانات ، فقالت لها باربارا : " لن تستطيعي اللعب". فردت ليندا " بلى أستطيع، فيمكن أن أحصل على بعض الحيوانات أنا أيضاً" . فردت باربارا ببرود " لا لن تستطيعي ، فنحن لا نرغب بك اليوم".

وعندما اعترض بيل لصالح ليندا ، انضمت نانسي إلى الهجوم قائلة " إننا نكرهها اليوم " .

ولأن الأطفال جميعاً لا يحبون أن يسمعوا صراحة أو ضمناً هذه الجملة "إننا نكرهك"، لذلك يقتربون بحرص من أعتاب الجماعة. ولعل قلق هؤلاء الأطفال لا يختلف عما يشعر به الكبار عندما يتردد بعض الغرباء أثناء حفل من الاقتراب من مجموعة تتحدث بسعادة ويبدو عليهم الصداقة الحميمة . ونظرا لأن هذه اللحظة على أعتاب مجموعة تعتبر هامة جداً للطفل، ولذلك فإنها – كما وصف أحد الباحثين – " ذات دلالات تشخيصية عالية ... فهي تبين لنا سريعاً الاختلافات في المهارة الاجتماعية " [١٣] .

وفي العادة ، يراقب القادمون الجدد لفترة ثم يتقدمون بتردد في البداية وبعدها يكتسبون الثقة بخطوات حذرة . وأهم شئ لحصول الطفل على القبول هو قدرته علي الدخول في الإطار المرجعي للجماعة بالتعرف على نوع اللعب الراهن وما قد ترفضه الجماعة .

وهناك خطيئتان قد يرتكبهما الطفل وتؤديان به دائماً تقريباً إلى

الرفض وهما : محاولة القيادة سريعاً والخروج عن التزامن مع الإطار المرجعي.

ويميل الأطفال غير المحبوبين لارتكاب ذلك : فهم يندفعون إلى داخل المجموعة محاولين تغيير موضوع اللعب سريعاً أو فجأة ، وقد يعرضون آراءهم أو يختلفون مع الآراء الموجودة مباشرة – وكل هذه محاولات لجذب الانتباه لأنفسهم – والنتيجة هي العكس أي أنهم يهملون أو يرفضون. وفي المقابل ، يقضي الأطفال المحبوبون بعض الوقت في الملاحظة لفهم ما يحدث قبل الدخول ويفعلون شيئاً يظهرون به موافقتهم عليه ، ثم ينتظرون حتى تتأكد مكانتهم داخل المجموعة قبل أن يبادروا بعرض الاقتراحات لما يمكن أن تفعله المجموعة .

ولنعد مرة أخرى إلى روجر ، الطفل الذي في الرابعة من عمره ، ويرى توماس هاتش أن لديه مستوى مرتفع من ذكاء المعاملة[١٤] . وأسلوب روجر في دخول مجموعة هو أن يلاحظ أولاً ثم يقلد ما يفعله أحد الأطفال وبعدها يحدث هذا الطفل ثم ينضم إلى الجماعة بالكامل . استراتيجية ناجحة تماماً، وقد ظهرت مهارة روجر مثلاً، عندما كان يلعب مع وارين لعبة ضرب الألغام (وهي عبارة عن حصوات يضعانها في جوارهما) . سأل وارين روجر إن كان يرغب طائرة أم مروحية ، فرد عليه روجر قبل أن يفرض رأيه " هل تركب أنت مروحية " ؟.

وهذه اللحظة البريئة تكشف عن حساسية لاهتمامات الآخرين والقدرة على استخدام هذه المعرفة بطريقة تحافظ على الارتباط . يعلق

هاتش واصفاً روجر " إنه يتباحث مع زميله حتى يستمران معا وتســـــتمر اللعبة مترابطة . ولقد لاحظت أطفالا كثيرين غيره يركبون طـــائراقم أو مروحيتهم ببساطة ثم ينطلقون حرفياً ورمزياً بعيداً عن بعضهما البعض".

نبوغ المشاعر: تقرير حالة

إذا كانت المهارة الاجتماعية تمتحن بالقدرة علـــى تهدئـــة مشـــاعر الاكتراب لدى الآخرين ، إذن يعتبر التعامل مع شـــخص مـــا في ذروة غضبه هو المقياس الأعلى للإجادة . وترجح البيانات عن تنظيم الغضـــب الذاتي وعن عدوى المشاعر أن أحد الاستراتيجيات الفعالة قـــد تكـــون تشتيت انتباه الشخص الغاضب وتفهم مشاعره ووجهة نظره ثم جـــذب تركيزه إلى شئ آخر يتناغم مع فئة أكثر إيجابية من المشاعر – شئ يشـــبه جودو المشاعر .

هذه المهارة الراقية من فن التأثير الانفعالي تظهر من القصة المثالية الـتي حكاها لي أحد الأصدقاء القدامى هو تيري روبسون – والذي كـــان في الخمسينات من أوائل الأمريكان الذين درسوا فـــن القتـــال إيكيـــدو في اليابان – في ظهيرة أحد الأيام كان تيري عائداً إلى بيته في قطار ضواحـــي طوكيو ، عندما دخل عامل ضخم وشرس ومتسخ ومخمور للغاية ، وقـــد أثار هذا العامل أثناء ترنحه رعب الركاب : كان يطلق اللعنات ، ودفـــع امرأة تحمل وليدها وألقاها على حجر زوج من العجائز ، فقفزت المـــرأة وفرت إلى الجهة الأخرى من العربة ، وترنح مـــرات أخـــرى وأمسـك بالقضيب المعدني في منتصف العربة وحاول أن يخلعه من مقبضه.

عندئذ شعر تيرى _ و الذي كان في قمة لياقته البدنية نتيجة تدريبات

الإيكيدو لمدة ٨ ساعات يومياً _ أن عليه التدخل حتى لا يؤذى أحـــد ، لكنه تذكر كلمات معلمه " الإيكيدو هو فن المصالحة ، فمن يرغـــب في القتال يحطم ارتباطه بالحياة ، وإذا أردت أن تسود على الآخرين، فـأنت مهزوم حقاً. فنحن نتعلم لحل الصراعات لا لنبدأها " .

وبالفعل ، عاهد تيرى معلمه من البداية ألا يبدأ شـــجاراً أبـــداً، ولا يستخدم فنونه القتالية إلا في الدفاع . والآن أخيرا سنحت له الفرصة كي يختبر قدرات الإيكيدو في الحياة الواقعية ، وهى فرصة مشروعة حقـــاً. ولذلك عندما تجمد الركاب الآخرون في مقاعدهم قام تيرى ببطء وحذر.

وعندما رآه المخمور زمجر قائلاً:" ها ! أجنبي ! إنك تحتاج لـدروس في الآداب اليابانية". وأخذ يجهز نفسه للهجوم على تيري .

لكن بمجرد أن شرع المخمور في أداء حركته ، أطلق أحدهم صيحـــة عالية ومبتهجة " أهلاً ".

تميزت الصيحة بالنغمة السعيدة لشخص يلتقي بصديقه الحميم فجـأة. فوجئ المخمور ودار حوله تيري رجلاً يابانياً ضئيل الحجـــم، في حـــوالي السبعين ويرتدي كيمونو . ابتسم العجوز للمخمور ولوح له بيده قـائلاً " تعالى" .

قفز المخمور وقال بشراسة " لماذا أحادثك بحق الجحيم ؟ " . كـــان تيري مستعداً لأن يسقط المخمور في لحظة إذا بـــدرت منـــه أي حركـــة عنيفة.

سأل الرجل : " ما الذي كنت تشربه ؟ " ولمعـــت عينـــاه للعـــامل المخمور .

زعق العامل : " كنت أشرب الساكي ، فما الذي يعنيك ؟ " .

رد الرجل بصوت حنون " رائع ، ذلك رائع حقاً. أتعرف أني أعشـــق الساكي . كل ليلة ، نقوم أنا وزوجتي (وهي في السادسة والسبعين كمــا تعرف) بتدفئة زجاجة من الساكي ونأخذها معاً للحديقة ونجلس علـــى الأريكة الخشبية . . . " . واستمر الرجل يصف شجرة البرســـيمون في حديقته ، وجمال هذه الحديقة ، والاستمتاع بالساكي في المساء .

وبدأت ملامح وجه المخمور تلين أثناء إنصاته للرجـــل واســـترخت قبضتا يده وقال بصوت أهدأ : " هه ... أنا أحب البرسيمون أيضاً .. "

فرد الرجل العجوز بصوت يمتلئ بالحيوية : " نعم ، ومن المؤكـــد أن لك زوجة رائعة " .

فقال المخمور وهو ينتحب : " لا . . لقد ماتت زوجتي " . وبـــدأ في ذكر القصة المحزنة لفقدانه لزوجته وبيته وعمله وعن شعوره بالخجل مـــن نفسه.

عندئذ وصل القطار إلى محطة تيري ، وسمع أثناء نزوله الرجل العجـــور يدعو العامل كي يزوره ويكمل له قصته . ورأى تيري المخمور مســـتلقياً في مقعده ورأسه في حجر الرجل العجوز .

ذلك هو نبوغ المشاعر .

الجزء الثالث

تطبيقات ذكاء المشاعر

=٩=

العداوة الحميمة

قال سيجموند فرويد ذات مرة لتلميذه إريك إريكسون ، أن الحب والعمل هما الإمكانيتان اللتان تدلان على النضج . ولو كان الأمر كذلك، يمكننا النظر إذن إلى النضج باعتباره محطة مهددة بالخطر في طريق الحياة. وتدلنا الاتجاهات الحالية في الزواج والطلاق إلى أن ذكاء المشاعر أصبح ضرورة أكثر من أي وقت مضى .

وإذا تأملنا معدلات الطلاق ، نجد أن معدل الطلاق السنوي قد أصبح ثابتاً، لكن هناك طريقة أخرى لحساب معدلات الطلاق تبين لنا وجود تصاعد خطير: أي حساب احتمالات أن ينتهي زواج حديث بالطلاق ، فعلى الرغم من أن المعدل الكلي للطلاق قد توقف عن الصعود إلا أن خطر الطلاق قد تحول إلى حديثي الزواج .

ويصبح هذا التحول واضحاً إذا قارننا معدلات طلاق الأزواج الذين تم زفافهم في سنة معينة ، فبالنسبة للزيجات الأمريكية التي تمت سنة ١٨٩٠ ، انتهى ١٠% منها بالطلاق ، وفي زيجات سنة ١٩٢٠ ، كان معدل الطلاق ١٨ % ، وفي زيجات سنة ١٩٥٠ كان المعدل ٣٠ % . وبالنسبة للذين تزوجوا سنة ١٩٧٠ كانت النسبة متساوية بين الطلاق والاستمرار معاً. وفي الزيجات التي بدأت سنة ١٩٩٠ وصل الطلاق إلى معدل رهيب يقترب من ٦٧ %[١] . وإذا استمرت هذه النسبة فمعنى

ذلك أن ٣ فقط من كل ١٠ أزواج حديثي الزفاف سيستمرون في زواجهم.

ويمكن أن يعترض البعض بأن هذا الارتفاع يعود معظمه لا للانخفاض في ذكاء المشاعر لكن للتحلل الثابت من الضغوط الاجتماعية - كزوال الوصمة التي كانت تسم الطلاق ، واستقلال الزوجات اقتصادياً عن أزواجهن . وتلك هي الضغوط التي كانت تحافظ على استمرار الزواج حتى في أسوأ الظروف . لكن إذا كانت الضغوط الاجتماعية قد فقدت دورها في ربط الأزواج معا ، فعلى ذلك تصبح القوى الانفعالية بين الزوج والزوجة أهم لبقاء هذا الاتحاد .

وحديثاً تم تحليل الروابط بين الزوج والزوجة وكذلك الأخطاء التي تفرق بينهما،بدقة لم نعهدها من قبل ، ولعل أكبر التطورات في فهم هذه الروابط والأخطاء ، هو استخدام المقاييس الفسيولوجية المعقدة التي تسمح لنا بتتبع التغيرات الانفعالية لحظة بلحظة أثناء التفاعل بين الزوجين، فيستطيع العلماء حالياً اكتشاف فيوض الأدرينالين - وارتفاع ضغط الدم وكذلك ملاحظة التغيرات الانفعالية البسيطة - لكن المهمة - على وجه الزوجة . وقد بينت المقاييس الفسيولوجية السياق البيولوجي الخفي للصعوبات بين الزوجين ، وهو مستوى هام من الواقع الانفعالي لا يدركه ولا يهتم به حتى الأزواج أنفسهم ، وكما كشفت لنا هذه لمقاييس أيضا عن القوى الانفعالية التي تحافظ على الزواج أو تدمره . وترجع البدايات المبكرة للأخطاء إلى اختلاف العوالم الانفعالية للأولاد والبنات .

معنى الزواج بينها وبينه : جذور الطفولة

أثناء دخولي إلى مطعم في أحد الأمسيات ، قابلني رجل يخرج من الباب باندفاع على وجهه تعبير من البرود والكآبة معاً، وخلفه تماماً امرأة تلاحقه ثم ضربته بقبضتها في ظهره وصرخت " يلعنك الله ! عد لي وكن لطيفاً معي" وهذا الرجاء المستحيل والمتناقض والذي يطلب عودة الحبيب نراه كثيراً بين الأزواج الذين تتوتر علاقتهم ، فهي تطلب الاهتمام وهو ينسحب، وقد لاحظ معالجو الزواج منذ فترة طويلة أنه في الوقت الذي يطلب فيه الزوجان العلاج تكون علاقتهما على هذا النمط من الاهتمام والانسحاب ، ويشكو الرجل من مطالبها وغضبها " غير المنطقي " ، وتأسف هي على لا مبالاته بما تقول .

وتبين لنا لعبة نهاية الزواج أن هناك بالفعل عالمان انفعاليان لدى الزوجين ، عالمه وعالمها ، وجذور هذه الاختلافات الانفعالية – والتي يعتبر جزءاً منها بيولوجيا – تمتد إلى الطفولة وإلى العالمين الانفعاليين المنفصلين اللذين يعيشهما الولد والبنت أثناء نموهما .وهناك أبحاث هائلة عن هذه العوالم المنفصلة والتي تتأكد حدودها ليس فقط باختلاف الألعاب التي يفضلها الأولاد والبنات بل خوف الصغار من أن يطلق عليهم أحد بامتلاكه " لرفيقة" أو " رفيق "[٢]. وفي إحدى الدراسات عن الأطفال ذكر من كانوا في الثالثة أن نصف أصدقائهم من الجنس الآخر ،

وفي سن خمس سنوات كانت النسبة ٢٠ % وفي السابعة لم يكن لأي من الأولاد أو البنات صديق مقرب من الجنس الآخر[٣] . ولا يتقاطع هذان العالمان الاجتماعيان المنفصلان إلا حين يبدأ المراهقون والمراهقات في التواعد .

وفي هذه الأثناء ، يتعلم الأولاد والبنات دروساً مختلفة تماماً في التعامل مع الانفعالات ، فالآباء عامة يناقشون المشاعر – باستثناء الغضب – كثيرا مع بناهم وليس أبنائهم[٤] . وتتعرض البنات لمعلومات عن المشاعر أكثر من الأولاد: فحين يحكي الآباء قصصا لأبنائهم في سن الحضانة ، يستخدمون كلمات أكثر للدلالة على المشاعر مع البنات عن الأولاد ، وحين تلعب الأمهات مع أطفالهن الرضع يظهرن مدى أوسع من الانفعالات مع البنات عن الأولاد ، وحين تتحدث الأم لابنتها عن المشاعر تشرح الحالة الانفعالية بتفصيل أكثر مع البنت عن الولد ، على الرغم من أنها قد تشرح لأبنها بإسهاب أسباب وعواقب انفعالات أخرى كالغضب (ربما لتحذيره) .

وتفترض ليسلي برودي وجودت هول ، اللتان قدمتا تلخيصا عن الأبحاث حول الاختلافات بين الجنسين في الانفعالات ، أن تطور الإمكانات اللغوية الأسرع لدى البنات عن الأولاد يسمح لهن بالتعبير عن مشاعرهن بالكلمات وأن هذه الكلمات تسمح لهن باستكشاف الاستجابات الانفعالية والتعبير عنها دون اللجوء للشجار العضلي ، وعلى العكس بالنسبة " للأولاد " الذين لا يشجعون على الحديث عن

مشاعرهم ، فيصبحون غالباً غير مدركين للحالات الانفعالية سواء لديهم أو لدى الآخرين "[٥] .

في سن العاشرة ، يتساوى الأولاد والبنات تقريباً في نسبة العدوانيـة ، ويلجئون جميعاً إلى المواجهة الصريحة عند الغضب . وفي سن الثالثة عشـر يظهر اختلاف واضح بين الجنسين : فتصبح الفتيات أكثر مـهارة مـن الأولاد في أساليب العدوان الفنية مثل الاجتناب والنميمة والكيد، أمـا الأولاد فغالباً ما يستمرون في أسلوب المواجهة عند الغضب غافلين عـن الاستراتيجيات الأخرى الأكثر خفاء[٦]. وتلك طريقة من طرق كثيرة تجعل الأولاد – وفيما بعد الرجال – أقل خبرة من الجنس الآخر في الأسـاليب الخفية للحياة الانفعالية .

وحين تلعب البنات مع بعضهن ، تلعبن في مجموعات صغيرة متقاربـة مع التأكيد على إدناء العدائية وزيادة التعاون ، بينما يلعـب الأولاد في مجموعات أكبر مع التأكيد على التنافس . وهناك فـارق أساسـي بـين الأولاد والبنات أثناء اللعب ، نراه عندما يصاب أحد المشاركين ، فـإذا انزعج الولد المصاب فعليه أن يتنحى عن الطريق وأن يتوقف عن البكـاء حتى يستمر اللعب أما إذا حدث ذلك بين مجموعة من الفتيـات أثنـاء اللعب، تتوقف المباراة ويلتف الجميع حول الفتاة التي تبكـي . وهـذا الاختلاف بين الأولاد والبنات أثناء اللعب يوضح ما يشير إليـه العـالم هارفارد كارول جيليمان كفارق رئيسي بين الجنسين :الأولاد يفخـرون بالاستقلال والتلقائية المتفردة والخشنة بينما ترى الفتاة نفسها كجزء مـن

شبكة من الارتباطات ، ولذلك يشعر الولد بالتهديد تجاه أي شئ يتحدى استقلاله بينما تشعر البنت بالخطر من التمزق الذي قد يحدث في علاقاتها ، أو كما أشارت ديبورا تانن في كتابها " إنك لا تفهم فحسب " أن هذه الاختلافات في وجهة النظر تعني أن الرجال والنساء يرغبون ويتوقعون أشياء مختلفة تماماً من الحوار ، فيسعد الرجال بالحديث عن " الأشياء " بينما تبحث النساء عن الترابط الانفعالي .

وباختصار ، تؤدي هذه الاختلافات في التربية الانفعالية إلى تكوين مهارات متباينة للغاية ، فالفتيات يصبحن " ماهرات في قراءة الإشارات الانفعالية اللفظية أو غير اللفظية وفي التعبير والتواصل عن مشاعرهن"، ويصبح الأولاد أمهر في " إدناء الانفعالات التي قد تضعفهم وتشعرهم بالذنب أو الخوف أو التجريح "[٧] . والأدلة على هذه المواقف المختلفة قوية للغاية في الأدبيات العلمية ، فقد وجدت مئات الدراسات مثلاً أن النساء في المتوسط يكن أعلى في التقمص من الرجال ، على الأقل عندما يقاس بالقدرة على قراءة المشاعر الخفية لشخص آخر من تعبيرات وجهه ونبرة صوته ومن التلميحات غير اللفظية الأخرى . كما من الأسهل عامة أن تتعرف على مشاعر المرأة من تعبير وجهها عن الرجل ، وبينما لا تكون هناك أي فروق في القدرة على التعبير بالوجه بين البنات والأولاد في سنواتهم المبكرة ، إلا أننا نجد أثناء سنوات الدراسة الابتدائية أن الأولاد يصبحون أقل قدرة على التعبير بينما تزداد قدرة البنات . وقد يعكس ذلك فارقاً آخر هاماً: تشعر المرأة في المتوسط بكل الانفعالات

بشدة وتقلب أكثر من الرجل – وعلى ذلك نرى أن النساء أكثر "انفعالية " من الرجال [٨] .

وكل ذلك يعني أن النساء عامة يدخلن في الزواج مؤهلات للعب دور المدبر الانفعالي ، بينما لا يقدر الرجال كثيراً أهمية هذا الدور في الإبقاء على العلاقة.

وبالفعل نجد أن أهم العناصر التي ترضي المرأة – وليس الرجل – عن العلاقة هو الإحساس بأن هناك " تواصل جيد " بين الزوجين كما ورد في دراسة شملت ٢٦٤ زوجاً. ويلاحظ تيد هوستون – عالم النفس في جامعة تكساس والذي درس الأزواج بعمق – " تعني الحميمية للزوجات الحديث المشترك عن الأمور والحديث بصفة خاصة عن العلاقة نفسها ، ومعظم الرجال لا يعرفون ما تريده المرأة منهم " ، ويقول الرجل " أريد أن أنجز الأمور معها لكن كل ما ترغب فيه هي أن تتحدث " . وقد وجد هوستون أن الرجال أثناء الخطوبة يكونون أكثر استعداداً لقضاء الوقت في الحديث الذي يرضي رغبة خطيباهم ، لكن بمرور الوقت بعد الزواج – خاصة في الزيجات التقليدية – يقل الوقت الذي يقضيه الرجال في هذا الحديث مع زوجاهم ، ويشعرون بالتقارب عند القيام بأمور مشتركة مثل تقليم الحديقة وليس بالحديث عن الأمور سويا .

وهذا الصمت المتزايد لدى الأزواج يرجع جزئياً إلى حقيقة أن الرجال لديهم تفاؤل ساذج نوعا ما فيما يتعلق بحالة زواجهم ، بينما تتناغم حساسية زوجاهم مع نقط الإشكال : وقد وجدت إحدى

الدراسات عن الزواج أن نظرة الرجال تكون أكثر تفاؤلاً من زوجاتهم حول كل ما يتعلق بعلاقتهما – كالجنس والمال والعلاقة مع الحموات ومدى إنصات كل منهما للآخر ومدى الاهتمام بالخلافات[10] . والزوجات عامة أكثر من أزواجهن تعبيراً بالكلمات عما يضايقهن خاصة في الزيجات غير السعيدة . وإذا أضفنا نظرة الرجال الوردية للزواج إلى نفورهم عن المواجهات الانفعالية يتبين لنا السبب الذي يجعل الزوجات يكثرن من الشكوى بأن أزواجهن يحاولون التهرب من مناقشة مشاكل علاقتهما (وهذه الفروق بين الجنسين تعميمية بالطبع ولا تنطبق على كل الحالات ، فلي صديق طبيب نفساني يشكو من أن زوجته لا ترغب في مناقشة أمور العلاقة بينهما وأن عليه هو أن يفتح ذلك الموضوع دائماً) .

وتردد الرجال عن مناقشة مشكلات العلاقة يتعقد بافتقادهم النسبي لمهارة قراءة الانفعالات من تعبيرات الوجه ، فالنساء مثلاً أقدر من الرجال في التعرف على الحزن من تعبيرات الوجه[11]. ولذلك يجب أن يصل الحزن لدى المرأة إلى درجة كبيرة قبل أن يتعرف عليه الرجل ، وأسوأ من ذلك لكي يسألها عما يحزنها بهذا الشكل .

ولنتأمل في تأثير هذا الفارق الانفعالي بين الجنسين على الطريقة التي يتعامل بها الزوجان مع الشكاوي والخلافات التي تنشأ مع أي علاقة حميمة. وفي الحقيقة لا يتحطم الزواج نتيجة الأمور الخاصة مثل معدل ممارسة الجنس أو طريقة تربية الأطفال أو المدى المقبول لدى الزوجين من المدخرات أو الديون، فالأهم هو الطريقة التي تناقش بها هذه الأمور

الحرجة . فالتوصل لاتفاق حول أسلوب الاختلاف هو ما يبقـي علـى الزواج ، وعلى الرجال والنساء أن يتغلبوا على الفروق الفطريـة بـين الجنسين عند التعامل مع الانفعالات الصعبة ، والفشل في ذلـك يجعـل الزواج معرضا للتصدعات الانفعالية التي قد تنتهي بتحطيـم العلاقـة ، وكما سنرى ، يكون الاحتمال كبيراً في حدوث هذا التصدع إذا كـان أحد الزوجين أو كلاهما لديه إعاقات معينة في ذكاء المشاعر.

أخطاء الزواج

فريد : هل أحضرت ملابسي من التنظيف الجاف ؟

أنجريد (بنبرة استهزاء) : " هل أحضرت ملابسي من التنظيف الجاف؟" فلتحضر بنفسك ملابسك اللعينة ، ماذا تظنني ... خادمتك ؟

فريد : ليتك كنت خادمتي ، على الأقل كنت ستعرفين كيف تنظفين الملابس.

قد نضحك من هذا الحوار إذا رأيناه في مسلسل فكاهي ، لكن هذا التفاعل اللاذع والمؤلم حدث بين زوجين انفصلا بالطبع خلال بضع سنوات [١٢] . وجرى هذا اللقاء في معمل يديره جون جوتمان – عالم النفس في جامعة واشنطون – والذي أجرى أكثر التحليلات دقة للرابط الانفعالي الذي يضم الزوجين معا وكذلك للمشاعر الكاوية التي قد تدمر الزواج [١٣] . وقد قام جوتمان في معمله بتصوير أحاديث الأزواج ثم تعريضها لساعات من التحليل المدقق للتعرف على التيارات الانفعالية الخفية أثناء حدوثها . وهذا الوصف للأخطاء التي قد تدفع الزوجين للطلاق يؤكد الدور المهم لذكاء المشاعر في الإبقاء على الزواج .

وفي العشرين عاما الأخيرة ، تتبع جوتمان الازدهارات والأزمات في العلاقة بين أكثر من ٢٠٠ من الأزواج ، بعضهم متزوجون حديثا

وآخرون من عقود. وقد وصف جوتمان البيئة الانفعالية للـــزواج بدقـــة شديدة لدرجة جعلته يتنبأ في إحدى الدراسات في معمله بالحالات الـــتي سيتم طلاقها خلال ثلاث سنوات (مثل فريد وأنجريد الذين قرأنا حوارهما اللاذع بشأن التنظيف الجاف) وقد وصلت دقة التنبؤ إلى ٩٥ % وهـــو ما لم نسمع به من قبل في دراسات الزواج.

وقدرة تحليل جوتمان مستمدة من طريقته المدققة ومن شمولية أدواتـــه ، فأثناء حديث الأزواج كانت المحسات تسجل أدنى تغـــير فســـيولوجي ، ويتابع التحليل المستمر ثانية بثانية لتعبيرات الوجه (باســـتخدام نظـــام قراءة الانفعالات الذي طوره بول إيكمان) والتغيرات الدقيقة والخفيـــة للمشاعر ، وبعد الجلسة يأتي كل شريك بمفرده إلى المعمل ويشاهد فيلمـــا عن الحوار ويحكي ما مر به من أفكار سرية أثنـــاء احتـــدام الحديـــث . والنتيجة أقرب إلى التصوير بالأشعة للعلاقة الزوجية .

وقد وجد جوتمان أن أحد العلامات التي تنذر بالخطر على الـــزواج هي النقد الخشن .

في الزواج السليم يتمتع كل من الزوج والزوجة بالحريـــة في بـــث شكواه ، أما عند احتدام الغضب فيعبر عن الشـــكوى بطريقـــة هدامـــة كهجوم على طباع الزوج. على سبيل المثال : ذهبت باميلا مـــع ابنتـــها لشراء حذاء بينما ذهب الزوج لمحل كتب ، وقد اتفقا على أن يلتقيا بعـــد ساعة أمام مكتب البريد كي يحضروا حفلة صباحية في السينما . وجـــاءت باميلا في موعدها ولم يكن هناك أي أثر لتوم . قالت باميلا لابنتها : " أيـــن

هو ؟ سيبدأ العرض خلال عشر دقائق" ، أبوك لا يضيع فرصته أبـــدا في تدمير شئ " .

وعندما ظهر توم بعد عشر دقائق ، سعيدا لأنه قابل صديق ومعتـــذرا عن التأخير ، فهاجمته باميلا بسخرية " حسنا، لقد منحنا تأخيرك الفرصـــة كي نناقش قدرتك المدهشة على تدمير كل خططنا. إنك شـــخص تافـــه وأناني".

كان تعليق باميلا أكثر من مجرد شكوى : لقد كان اغتيـــالا للطبـــع ونقدا للشخص وليس الفعل . لقد اعتذر توم بالفعل لكن باميلا اتهمتـــه على هذه الزلة بأنه " تافه وأناني " . ويمر معظم الأزواج بلحظات كـــهذه من وقت لآخر، حيث يعبر عن الشكوى من شئ فعله الشريك كاتهـــام للشخص وليس للفعل : وهذا النقد الخشن له تأثير انفعالي مدمر أكـــبر بكثير من النقد المنطقي . وتزداد هذه الهجمات – كما قد نتوقع – عندما يشعر أحد الزوجين بأن شكواه لا ينصت إليها أو يتم تجاهلها .

والفروق بسيطة بين الشكوى والنقد الشخصي ، ففـــي الشـــكوى تذكر الزوجة بدقة ما يزعجها وتنقد تصرف زوجها – وليـــس زوجـــها نفسه – وتعبر عما أحسته تجاه ذلك الأمر : " عندما نســـيت أن تحضـــر ملابسي من محل التنظيف شعرت أنـــك لا تهتـــم بي " . وذلـــك أحـــد التعبيرات الأساسية لذكاء المشاعر : فهو حازم وليس عدائيا أو سلبيا، أما في النقد الشخصي فتستغل شكواها لشن هجمة شاملة علـــى زوجـــها " أنت دائما أناني وغير مبالي ، وعلى أن أعرف أنه لا يجب أن أثـــق بـــك

للقيام بأي شئ " . فهذا النوع من النقد يجعل المتلقي يشعر بالحرج والقصور وبأنه مكروه وملام – وكل ذلك قد يؤدي إلى حث استجابة دفاعية بدلا من اتخاذ خطوات لعلاج الأمر .

وترتفع هذه الاحتمالات إذا كان النقد مصحوبا بالازدراء، وهو انفعال شديد التدمير . ويأتي الازدراء بسهولة عند الغضب ، ولا يعبر عنه عادة بالكلمات فقط لكن أيضا بنبرة الصوت وتعبيرات الغضب ، وأوضحها بالطبع السخرية والإهانة مثل " أحمق " أو " عاهرة " أو " حقير" .

ويتساوى مع ذلك في التجريح لغة الجسد التي تعبر عن الازدراء ، خاصة المصمصة وتجعيد الشفاه وهي تعبيرات عالمية عن الاشمئزاز أو النظر بجانب العين كما لو كنت تقول " يا أخي".

ويعبر الوجه عن الازدراء بانقباض " الغمازة " وهي العضلة التي تشد زوايا الفم إلى الجانب (الأيسر عادة) بينما تدور العينان إلى أعلى . وعندما يطلق أحد الزوجين هذا التعبير ، يحدث لدى الآخر – من خلال حوار انفعالي خفي – ارتفاع في ضربات القلب بنبضتين أو ثلاثة في الدقيقة . ويأخذ هذا الحوار الخفي ضريبته ، فقد وجد جوتمان أن الزوج الذي يظهر ازدرائه بانتظام ، تتعرض زوجته لبعض المشكلات الصحية بدءا من نوبات البرد والأنفلونزا المتكررة إلى التهابات المثانة والالتهابات الفطرية وكذلك لأعراض اضطرابات الجهاز الهضمي . وعندما يعبر وجه الزوجة عن الاشمئزاز – وهو قريب للازدراء – ٤ مرات أو أكثر خلال

حوار مدته ٤٥ دقيقة ، يعتبر ذلك علامة صامتة على احتمال انفصال الزوجين خلال ٤ سنوات .

ولا تؤدي التعبيرات المتفرقة عن الازدراء أو الاشمئزاز – بالطبع – إلى تدمير الزواج . فهذه القذائف الانفعالية تشبه تأثير التدخين وارتفاع الكوليسترول كعوامل خطورة للإصابة بأمراض القلب – أي كلما زادت شدتها وطالت فترة التعرض لها، كلما كانت خطورتها أكبر. وفي الطريق نحو الطلاق يتنبأ كل من هذه العوامل بالذي يليه ، في سلم متصاعد من البؤس. وتعتبر عادات النقد والازدراء من علامات الخطر لأنها تدل على أن الزوج أو الزوجة قد أصدر حكما صامتا يسم الآخر بالأسوأ ، ويظل يدين الآخر دائما في سره . وهذه الأفكار السلبية والعدائية تؤدي إلى هجوم يجعل المتلقي في حالة دفاعية – أو يستعد لشن هجمة مضادة .

ويمثل كل جناح من استجابة الكر – أو الفر طريقة يستجيب بها الشريك للهجمة. وأكثر الاستجابات وضوحا هي الهجوم المضاد والاندفاع في غضب ، وعادة ما ينتهي هذا الطريق إلى مباراة عقيمة من التصايح . والاستجابة البديلة – أي التجنب – قد تكون أكثر ضررا خاصة إذا كان هذا الفرار انسحابا إلى الصمت الحجري .

والانعزال الحجري هو الدفاع الأخير ، فالمنعزل يصبح فارغ القلب وينسحب من الحوار باللجوء إلى التعبيرات الباردة والصمت المتحجر . والرسائل التي ينقلها الانعزال الحجري قوية ومستفزة وتجمع بين التحفظ البارد والتعالي والنفور .

ويظهر الانعزال الحجري في الزيجات التي تتجه نحو أزمـــة ، وفي ٨٥ % من حالات الانعزال الحجري تكون تلك استجابة الـــزوج لهجـوم زوجته بالنقد والازدراء [١٤]. وإذا تحول الانعزال الحجري إلى عادة يدمـــر العلاقة لأنه يقطع أي إمكانية لحل الخلافات .

الأفكار السامة

يقوم الأطفال بالكثير من الشغب ، فيترعج مارتن أبوهـم ويلتفـت لزوجته ميلاني قائلا بنبرة حادة " عزيزتي ، ألا تعتقدين أنه على الأطفـال أن يهدأوا؟ ".

وقصده الحقيقي " إنها متساهلة تماما مع الأطفال " .

تشعر بفيض من الغضب إزاء استفزازه ، يتعصب وجهـها وينعقـد حاجباها وترد " الأطفال يستمتعون بوقتهم ، على أي حال لقد أقـترب موعد ذهابهم للنوم " وتفكر " ها هو يبدأ ثانية ، يشكو طوال الوقت " .

فيظهر الغضب بوضوح على مارتن ، يميل للأمام بحقد مشددا قبضتـه ويقول بنبرة انزعاج " هل يجب أن أحملهم إلى الفراش الآن " .

ويفكر " أنها تعارضني في كل شئ ، والأفضل أن ألجأ للهجوم " .

تفزع ميلاني فجأة من غضبه وتقول بخضوع " لا . سأذهب بهـم إلى الفراش حالا".

وتفكر " لقد جن جنونه ، وقد يـؤذي الأولاد . مـن الأفضـل أن استسلم ".

ذكر هذه الحوارات المتوازية – المروية والصامتة – آرون بيك ، منشئ العلاج المعرفي – كأمثلة على أنواع التفكير التي قد تفسد الزواج [١٥] . فالحوار الانفعالي الحقيقي بين ميلاني ومارتن تشكله أفكارهما ، وهذه الأفكار تتحدد بدورها بطبقة أخرى أعمق من الأفكار يطلق عليها بيك " الأفكار التلقائية " – أي الافتراضات السريعة والكامنة عن الذات وعن الأشخاص الآخرين في حياة الشخص والتي تعكس أعمق اتجاهاتنا الانفعالية. وبالنسبة لميلاني كانت الفكرة الكامنة قريبة من " أنه دائما يطغي على بغضبه". والفكرة الأساسية لمارتن "ليس لها الحق أن تعاملني بهذه الطريقة". تشعر ميلاني أنها ضحية بريئة في زواجها ويشعر مارتن بالسخط المشروع تجاه ما يعتقد بأنه معاملة ظالمة .

وتظهر الأفكار عن كون الشخص ضحية بريئة أو عن السخط المشروع في الزيجات المضطربة ، وتعمل باستمرار على تغذية الغضب والتجريح [١٦] .

وبمجرد أن تصبح الأفكار الاكترابية – كالسخط المشروع – تلقائية تتأكد بعد ذلك بنفسها : فالزوج الذي يرى نفسه ضحية يبحث باستمرار في كل تصرفات زوجته عما يؤكد وجهة نظره بأنه ضحيتها ويتجاهل أو ينسى أي تصرف عطوف تقوم به قد يشكك أو يقوض من نظرته تلك .

وهذه الأفكار مؤثرة ، فهي تنبه جهاز الإنذار العصبي . وبمجرد أن تطلق أفكار الزوج عن كونه ضحية – القرصنة العصبية ، يسهل عليه

وقتها أن يتذكر ويجتر قائمة من المظالم تعيد إليه الطرق التي استغلته زوجته بها ولا يتذكر أي شئ مما فعلته طوال العلاقة بينهما يشكك في نظرته بأنه ضحية بريئة . وهو بذلك يضع زوجته في موقف اللامكسب: فحتى الأشياء الطيبة التي تفعلها تفسر من خلال هذا المنظور السلبي وتنبذ باعتبارها محاولات سخيفة لإنكار أنها تستغله .

والأشخاص المتحررون من هذه النظرات المولدة للاكتراب يتمتعون بتفسيرات معتدلة لما يحدث في هذه المواقف نفسها ، ولذلك يكونون أقل عرضة لمثل هذه القرصنات ، أو يتخلصون منها سريعا إذا حدثت لهم . ويتبع النسق العام للأفكار التي تحافظ أو تخفف من الاكتراب نفس النمط الذي وصفه عالم النفس مارتن سيلجمان في الفصل السادس عن النظرات المتشائمة والمتفائلة . وترى النظرة المتشائمة أن الزوج سيئ بالفطرة ولا يمكن إصلاحه وسوف يسبب هذا البؤس دائما: " إنه أناني وعاشق لذاته . تلك هي الطريقة التي نشأ عليها وسيظل عليها دائما إنه يتوقع مني أن أكون طوع أمره ولا يهتم بمشاعري مطلقا". أما النظرة المتفائلة فترى " إنه كثير الإلحاح حاليا ، لكنه كان شهما من قبل دائما... لعل مزاجه سيئ أو ربما كان هناك شئ يشغله بخصوص عمله " . فهذه النظرة لا تحكم على الزوج (أو الزواج) بالدمار أو الفشل التام، لكنها ترى أن الأزمة ناتجة عن ظروف يمكن تغييرها . فالاتجاه الأول يسبب الاكتراب المستمر والثاني يهدئ المشاعر .

والأزواج الذين يتخذون الموقف المتشائم معرضون بشدة للقرصنات الانفعالية : فيسهل غضبهم وشعورهم بالتجريح أو الاكتراب بأي صورة إزاء ما يفعله رفاقهم ، ويظلون مترعجين بمجرد بدء الأزمة . ويجعلهم اكترابهم وموقفهم المتشائم بالطبع مستعدين تماما للجوء إلى النقد أو الازدراء أثناء مواجهة رفاقهم، والذي يرفع بدوره من احتمالات الدفاعية والانعزال الحجري.

وقد نجد أن أشد هذه الأفكار قسوة لدى الأزواج الذين يستخدمون العنف البدني مع زوجاتهم . فقد وجدت دراسة أجراها علماء النفس بجامعة أنديانا أن الأزواج المتسمين بالعنف يفكرون كالأطفال المشاغبين في ملعب المدرسة ، فهم يقرأون النوايا العدائية حتى في أكثر الأفعال براءة مما تقوم به زوجاتهم ، ويستخدمون هذا الفهم الخاطئ لتبرير ارتكابهم للعنف (وبنفس الطريقة يتصرف الرجال الذين يستخدمون الجنس العنيف في مقابلاتهم الغرامية، فهم ينظرون للنساء بتشكك ولا يهتمون باعتراضهن)[17] . وكما رأينا في الفصل السابع ، يشعر هؤلاء الرجال بتهديد خاص تجاه ما يتصورونه من استخفاف أو رفض أو إحراج زوجاتهم لهم . والسيناريو المعتاد الذي يولد أفكارا " تبرر " العنف لدى ساحقي الزوجات ، كما يلي : " أنت في حشد اجتماعي وتلاحظ أن زوجتك كانت تتحدث وتضحك طوال نصف الساعة الماضية مع نفس الرجل الجذاب . ويبدو لك أنه يغازلها " فعندما يتصور هؤلاء الرجلل أن زوجاتهم يفعلن شيئا يوحي بالرفض أو الهجران يستجيبون بالسخط

والغضب . وربما تؤدي أفكار تلقائية مثل " أنها سوف تتركني " إلى إطلاق قرصنة انفعالية تجعل الأزواج الساحقين يستجيبون باندفاع – أو على حد تعبير الباحثين – باستجابات سلوكية عاجزة ويلجأون إلى العنف [١٨] .

الإغراق : انهيار الزواج

الأثر النهائي لهذه الاتجاهات الاكترابية هو خلق أزمات لا تتوقف ، لأنها تطلق قرصنات انفعالية متلاحقة وتجعل من الصعب التخلص من التجريح والغضب . ويستخدم جوتمان مصطلح الإغراق للتعبير عن تلك القابلية للاكتراب الانفعالي المتكرر ، فالأزواج أو الزوجات المغرقين تنهكهم سلبية أزواجهم واستجاباقم هم أنفسهم لهذه السلبية وتطغى عليهم مشاعر مفزعة وجامحة . والأشخاص المغرقون لا يستطيعون الإنصات دون تشويه أو الاستجابة بفكر سليم ، ويصعب عليهم تنظيم تفكيرهم ويرتدون إلى استجابات بدائية ، وكل ما يرغبونه هو وقف هذه الأمور أو الهرب أو أحيانا رد الاعتداء . فالإغراق هو نوع يستمر ذاتيا من القرصنة الانفعالية .

وبعض الأشخاص تكون عتبتهم عالية للإغراق ويتحملون الغضب والازدراء بسهولة بينما آخرون ينفجرون في اللحظة التي يوجه إليهم أزواجهم نقدا بسيطا.والتحديد العلمي للإغراق يكون من خلال ارتفاع معدل ضربات القلب عن مستوى الهدوء [١٩] . فأثناء الراحة يكون معدل ضربات قلب المرأة حوالي ٨٢ ضربة / دقيقة (ض ك د) ومعدل ضربات قلب الرجل ٧٢ (ض ك د) (ويتفاوت معدل الضربات الفعلي تبعا لوزن الشخص أساسا)، ويبدأ الإغراق عندما يرتفع المعدل

١٠ ضربات فوق معدل استرخاء الشخص ، وإذا وصل معدل ضربات القلب إلى ١٠٠ ض ك د (ويحدث ذلك بسهولة مع الغضب والدموع) يبدأ الجسم في ضخ الأدرينالين والهرمونات الأخرى التي تحتفظ بالاكتراب عاليا لفترة. وتظهر لحظة القرصنة الانفعالية من خلال معدل ضربات القلب : فقد يرتفع هذا المعدل ١٠ أو ٢٠ أو حتى ٣٠ ض ك د وتتوتر العضلات وقد يصعب التنفس وتفيض المشاعر السامة ويندفع الخوف والغضب الذي يبدو بلا مهرب ، ويشعر الشخص داخله أنه يحتاج " العمر كله " للتخلص من هذه الانفعالات . وفي هذه المرحلة – أي القرصنة التامة – تكون انفعالات الشخص في غاية الشدة ويضيق منظوره للأمور ويتشوش تفكيره لدرجة تجعل من المستحيل أن يركن لرأي شخص آخر أو أن يحل الأمور بعقلانية.

وبالطبع يتعرض معظم الأزواج والزوجات للحظات عنيفة كهذه من آن لآخر أثناء شجارهم ، فذلك طبيعي ، لكن تبدأ مشكلة الزواج عندما يشعر أحد الزوجين بالإغراق دائما تقريبا، وعندئذ يشعر هذا الزوج بطغيان الآخر، ويتحسب دائما لأي اعتداء انفعالي أو ظلم ، ويصبح مفرط الانتباه لإشارات الهجوم أو الإهانة أو الإجحاف ، ويفرط في الاستجابة لأقل الإشارات. وإذا كان الزوج في هذه الحالة وقالت زوجته " حبيبي ، علينا أن نتكلم معا"، فيجعله ذلك يفكر " أنها تبدأ الشجار من جديد " وهكذا ينطلق الإغراق، ويصبح من الأصعب بالتدريج أن

يتخلص الشخص من التيقظ الفسيولوجي، والذي يؤدي بدوره إلى رؤية الحوارات العادية بمنظور الشر ويطلق الإغراق من جديد .

ولعل هذه هي أخطر التحولات في العلاقة الزوجية ، ذلك التحول الذي قد يدمر الزواج . فالزوج المغرق يعتقد الأسوأ في زوجته طوال الوقت فعلا، ويرى كل ما تفعله في ضوء سالب ، وتتحول الموضوعات الصغيرة إلى صراعات ضخمة ، ويتم تجريح المشاعر باستمرار . وبمرور الوقت ، يبدأ الشريك المغرق في اعتبار كل مشكلات زواجه خطيرة وغير قابلة للحل ، لأن الإغراق نفسه يدمر أي محاولة لإصلاح الأمور . وباستمرار ذلك تبدو المناقشات عديمة الجدوى ويعمل كل شريك على تهدئة مشاعره بنفسه . وينعزل كل منهما بحياته وينفصل كلاهما عن الآخر ويشعر بالوحدة داخل الزواج ، وقد وجد جوتمان أن الخطوة التالية غالبا ما تكون الطلاق .

ويتضح لنا في هذا الاندفاع نحو الطلاق العواقب المأساوية للعجز في الكفاءات الانفعالية . فدخول الأزواج إلى الدائرة المستمرة من النقد والازدراء والدفاعية والانعزال الحجري ، والأفكار الاكترابية والإغراق الانفعالي يدلنا على تحلل الوعي الذاتي ، والتحكم الذاتي بالانفعالات ، وفقدان التقمص والقدرة على تهدئة الذات وتهدئة الآخرين .

الرجال : الجنس الضعيف

ولنعد مرة أخرى إلى الاختلافات بين الجنسين في الحياة الانفعالية ، والتي ثبت أنها شوكة خفية تعمل على انهيار الزواج . ولنتأمل هذه النتيجة : حتى بعد ٣٥ سنة أو أكثر من الزواج تظل هناك فروق أساسية بين الأزواج والزوجات فيما يتعلق بالمواجهات الانفعالية ، فالنساء في المتوسط أقل من الرجال معارضة في الدخول في نزاعات زوجية مزعجة . وهذه النتيجة التي توصل إليها روبرت ليفنسون في جامعة كاليفورنيا/ بيركلي ، تقوم على شهادة ١٥١ من الأزواج استمر زواجهم جميعا لفترة طويلة ، وقد وجد ليفنسون أن الرجال عموما لا يرغبون بل وينفرون من الشعور بالكدر أثناء الخلافات الزوجية بينما لم تعارض زوجاتهم ذلك كثيرا[٢٠].

والأزواج أكثر عرضة للإغراق إزاء سلبيات أقل شدة من زوجاتهم فالرجال أكثر من النساء شعورا بالإغراق عند تعرضهم لنقد زوجاتهم . وبمجرد حدوث الإغراق ، يطلق الأزواج كم أكبر من الأدرينالين في مجرى الدم ، ويحدث انسياب الأدرينالين هذا عند التعرض لمستويات أقل من سلبيات زوجاتهم . وكذلك يحتاج الأزواج وقتا أكبر للشفاء فسيولوجيا من الإغراق[٢١]. ويرجع ذلك أن الأسلوب الرزين للرجال

الهادئين من نوع كلينت إيستوود يعتبر دفاعا ضد الشعور بالإنهاك الانفعالي .

ويفترض جوتمان أن السبب الذي يجعل الرجال أكثر ميلا للانعزال الحجري هو حماية أنفسهم من الإغراق : فقد بينت أبحاثه أن الرجال بمجرد دخولهم في الانعزال الحجري يقل معدل ضربات قلوبهم بحوالي ١٠ ض ك د ، ويعطيهم ذلك شعورا داخليا بالارتياح . ومن التناقض أنه بمجرد أن يدخل الرجل في الانعزال الحجري ، فإن المرأة هي التي يرتفع معدل ضربات قلبها إلى مستويات عالية تدل على الاكتراب الشديد.

وهذه الرقصة الخافية – حيث يقوم كل جنس بالحصول على الراحة من مجابهة مناورة الآخر – تقودنا إلى تصور مختلف تماما عن المواجهات الانفعالية: فالرجال يتحاشون هذه المواجهات بحماس بينما تشعر الزوجات بالاندفاع نحوها.

وكما أن الرجال أكثر احتمالا للانعزال الحجري ، كذلك تميل النساء إلى نقد أزواجهن[٢٢] . وينشأ هذا الاختلاف نتيجة سعي الزوجات لتحقيق دورهن كمدبرات انفعاليات ، فبينما تسعى المرأة إلى عرض المشكلات والخلافات وحلها ، يتردد الزوج عن المشاركة فيما قد يتحول إلى مناقشات محتدمة ، وعندما ترى المرأة أن زوجها ينسحب من المشاركة تبالغ في حجم وشدة شكواها وتبدأ في نقده ، وعندما يبدأ الرجل بدوره إلى الدفاعية أو الانعزال الحجري تشعر هي بالإحباط والغضب ، ولذلك تضيف الازدراء كي تقلل من شدة إحباطها . وعندما

يرى الزوج نفسه موضوعا لنقد وازدراء زوجته، يقع في شـــرك أفكـــار الضحية البريئة أو السخط المشروع والتي تسهل بدء الإغراق . ولكـــي يحمي الرجل نفسه من الإغراق يتجه أكثر فأكثر إلى الدفاعية أو الانعـزال الحجري الكامل . ولنتذكر أن انعزال الرجل الحجري يولد الإغراق لدى زوجته والتي تشعر بالحرج التام . وحين تتصاعد دورة الشجار الزوجي ، يكون من السهل خروجها عن السيطرة .

إليه وإليها : نصيحة زواجية

بالنظر للنتائج القاسية للاختلافات بين الرجال والنساء في التعامل مع المشاعر الاكترابية في علاقتهم . ما الذي قد يفعله الأزواج لحماية الحب الواحد والوجد الذي يكنه كل منهما للأخر – وباختصار، ما الذي يحمى الزواج ؟.

توصل الباحثون من خلال مراقبة التفاعل بين الأزواج الذي استمر زواجهم طويلا إلى نصائح خاصة للرجال والنساء وبعض التوصيات العامة لكليهما. فالرجال والنساء عامة يحتاجون لضبط انفعالي مختلف ، فينصح الرجال بألا يتهربوا من الصراع وأن يدركوا أن الزوجة حين تعرض شكوى أو خلاف فإنها قد تفعل ذلك بدافع الحب ،وتحاول أن تحافظ على استمرار العلاقة وسلامتها (علي الرغم من وجود دوافع أخرى لعدائية الزوجة) . فعندما تثور الشكاوى تظل تتجمع إلى أن تبلغ من الشدة حد الانفجار: أما إذا تم التنفيس عنها والعمل علي حلها فإن ذلك يزيل الضغوط . لكن علي الأزواج أن يدركوا أن الغضب والامتعاض لا يعنيان هجوما شخصيا دائما، فانفعالات الزوجة قد لا تكون أكثر من تأكيد لقوة مشاعرها تجاه هذا الأمر.

وعلى الرجال أيضا أن يتنبهوا إلى عدم إنهاء النقاش وتقديم الحلول العملية سريعا – فالأهم لدى المرأة عادة أن تشعر أن زوجها ينصت

لشكواها ويتفهم مشاعرها تجاه الأمر المطروح (وليس عليه أن يوافقها دائما). فالمرأة قد ترى في تقديم الرجل للنصيحة طريقة لرفض مشاعرها باعتبارها تافهة . والأزواج القادرون على البقاء مع زوجاتهم أثناء احتدام الغضب بدلا من نبذ شكواهن واتهامها بالتفاهة يشعرون زوجاتهم بالتقدير والاحترام . والأهم أن الزوجات يرغبن في الاعتراف بمشاعرهن واحترام مشروعيتها حتى لو اختلف معها الزوج. وغالبا ما تهدأ الزوجة عندما تعرف أن أحد قد استمع لوجهة نظرها واستوعب مشاعرها .

والنصائح التي نقدمها للمرأة تماثل ما سبق ، فالمشكلة الرئيسية للرجال هي أن زوجاتهم يستخدمون الشدة في التعبير عن شكواهن ، وعلى المرأة أن تحرص بشدة على ألا تهاجم زوجها – أن تشكو مما فعل لكن لا تنتقده كشخص – أو تعبر له عن ازدرائها . فالشكاوى ليست هجوما على الطباع، بل تصريح واضح أن تصرفا معينا يعد مزعجا. ويؤدي الهجوم الشخصي الغاضب دائما تقريبا إلى لجوء الزوج إلى الدفاعية أو الانعزال الحجري والذي يزيد من الإحباط وهو ما يتصاعد ليصبح شجارا. ومن المفيد أيضا أن تعبر المرأة عن شكواها في سياق أكبر من التأكيد على حبها لزوجها .

الشجار الجيد

تقدم جريدة الصباح درس اعتراض في عدم حل خلافات الزواج . كانت مارلينا لينيك على خلاف مع زوجها ميشيل : فقد أراد أن يشاهد المباراة بين فريقي رعاة بقر دالاس ونسور فيلادلفيا ، بينما أرادت هي أن تشاهد الأخبار، وعندما أصر ميشيل على مشاهدة المباراة ، قالت له السيدة لينيك " لقد مللت من كرة القدم " وذهبت إلى حجرة النوم وأحضرت مسدسا عيار ٣٨,٠ وأطلقت عليه الرصاص مرتين أثناء مشاهدته للمباراة في مهجعه . وحوكمت السيدة لينيك بتهمة الاعتداء المشدد وسرحت بكفالة قدرها ٥٠٠٠٠ دولار. وتحسنت حالة السيد لينيك بعد شفائه من الرصاصتين اللتين أصابتاه في البطن واستقرت إحداهما بلوح كتفه الأيسر والأخرى بالرقبة [٢٣] .

وعلى الرغم من أن القليل فقط من المشاجرات الزوجية هي التي تصل إلى هذا الحد من العنف والخسائر ،إلا أن ذلك يحثنا على استخدام ذكاء المشاعر في الزواج. على سبيل المثال، يعمل الزوجان في الزيجات التي تستمر طويلا، على مناقشة موضوع واحد مع إعطاء الفرصة لكل زوج أن يبدي وجهة نظره من البداية[٢٤] .

لكن هؤلاء الأزواج يتقدمون بخطوة أخرى : فيبدي كل منهما للآخر أنه ينصت إليه ، ذلك أن الرغبة في الشعور بإنصات الآخر غالبا ما يكون

هو كل ما يطلبه الشريك صاحب الشكوى، فمن الناحية الانفعالية يعتبر هذا الفعل من التقمص الذي يخفض التوتر كثيرا.

وأوضح ما يفتقد لدى الأزواج الذين ينتهون إلى الطلاق ، هو أن أي من الزوجين لا يحاول أثناء الشجار أن يخفض التوتر. فالفارق الهام بين مشاجرات الأزواج في الزيجات السليمة والزيجات التي تنتهي بالطلاق هو استخدام أو عدم استخدام طرق إصلاح الشقاق بين الزوجين[٢٥]. وآليات الإصلاح التي تمنع تصاعد الشجار إلى انفجار مروع ، عبارة عن نقلات بسيطة مثل الاحتفاظ بالنقاش في مجراه والتقمص وخفض التوتر، وتعمل هذه النقلات الأساسية كترموستات انفعالي يمنع التعبير عن المشاعر من الغليان. وإنهاك قدرة الزوجين على التركيز في الموضوع المطروح.

وأحد الاستراتيجيات العامة لإنجاح الزواج هو عدم التركيز على موضوعات معينة – كالحمل أو الجنس أو شؤون المنزل – التي يتشاجر عليها الزوجات بل تدريب الزوجين علي ذكاء مشترك للمشاعر وذلك يجعل فرصهم أكبر في إصلاح الأمور، وهناك عدد بسيط من الكفاءات – كالقدرة علي الارتكان للهدوء (وتهدئة الشريك) والتقمص والإنصات الجيد – تجعل الزوجين اكفأ في حل خلافاتهما ويؤدى ذلك إلى خلافات صحية أو" شجارات جيدة " تسمح بازدهار الزواج وتتغلب على السلبيات التي إن تركت لحالها تتفاقم وتدمر الزواج [٢٦].

وبالطبع لا تتغير هذه العادات الانفعالية في يوم وليلة ،فهي تحتاج على الأقل للصبر والحرص، فقدرة الزوجين على إحداث التغيرات

الأساسية تتناسب طرديا مع مدى حماس محاولاتهما . والكثير مـــن – أو معظم – الاستجابات الانفعالية التي تنطلق بسهولة في الزواج تتكـــون منذ الطفولة، ونتعلمها مع أوائل علاقاتنا الحميمة أو نقتدي بها من آبائنا ، ونصل بها إلى الزواج مكتملة التكوين . وبذلك نكون مـــهيئين بعـــادات انفعالية – معينة – كالإفراط في الاستجابة للاســـتخفافات المفترضـــة أو الانسحاب مع أول إشارة للمواجهة – على الرغم من تعهدنا بألا نفعـــل ما كان يفعله آباؤنا .

الارتكان للهدوء

كل الانفعالات القوية تحوي في جذورها اندفاعا لفعل معين ، وتعتبر إدارة هذه الاندفاعات من أساسيات ذكاء المشاعر . لكن قد يكون ذلك صعبا للغاية في علاقات الحب التي تحتوي على الكثير مما نرتهن إليه . والاستجابات التي تحدث في هذه العلاقات تمس أعمق احتياجاتنا – أن نشعر بحب واحترام الآخر والخوف من الهجر والحرمان الانفعالي – ولذلك ليس من الغريب أن نتعامل مع الشجارات الزوجية كما لو كانت رهانا على بقائنا ذاته .

وبالرغم من هذا ، لا يمكن حل الأمور إيجابيا بينما يكون الزوجان في خضم القرصنة الانفعالية . وأحد الكفاءات الأساسية التي يجب أن يتعلمها الزوجان هي تهدئة مشاعرهما الاكترابية ، ويعني ذلك القدرة على التخلص سريعا من الإغراق الذي قد يحدث عن القرصنة الانفعالية. ونظرا لأن القدرة على الإنصات أو التفكير أو الحديث السليم تتحلل أثناء هذه اللحظات من ذروة الانفعال ، ولذلك يعد الارتكان للهدوء خطوة إيجابية للغاية ، وبدونها لا يمكن إحراز أي تقدم في حل الخلاف المطروح .

ويمكن للأزواج المتحمسين أن يتعلموا ملاحظة معدل نبضهم كل خمس دقائق أثناء الحوار المضطرب ، بجس النبض من الشريان السباتي

والذي يبعد بوصات قليلة أسفل حلمة الأذن والفك (والأشخاص الذين يقومون بتمرينات التنفس يفعلون ذلك بسهولة)[٢٧]. ويمكن عد النبضات في ١٥ ثانية وضرب الناتج في ٤ للحصول على معدل النبضات في الدقيقة . وأداء ذلك أثناء الاسترخاء يعطينا المستوى القاعدي وإذا ارتفع معدل النبضات عشر نبضات في الدقيقة مثلا فوق المستوى القاعدي ، فإن ذلك يشير إلى بدء الإغراق . وإذا ارتفع النبض لهذه الدرجة ، فيجب على الزوجين أن يبتعدا لمدة ٢٠ دقيقة حتى يهدأا قبل استئناف النقاش . وعلى الرغم من أن خمس دقائق قد تبدو كافية للشعور بالهدوء، إلا أن الاسترخاء الفسيولوجي يحدث بتباطؤ أكبر . وكما رأينا في الفصل الخامس ، يطلق الغضب المزيد من الغضب ، والانتظار الأطول يخلص الجسم من حالة التيقظ الأولى .

وبالنسبة للزوجين الذين يفزعهما ملاحظة معدل ضربات القلب أثناء الشجار يمكنهما الاتفاق على أن يتولى أحدهما أو كلاهما طلب وقت مستقطع حين يلاحظ أول العلامات الدالة على الإغراق لدى أي منهما .

وأثناء هذا الوقت المستقطع يمكن تشجيع التهدئة باستخدام تقنيات الاسترخاء أو تمرينات التنفس (أو أي من الطرق الأخرى التي وصفناها في الفصل الخامس)، فذلك قد يساعد الزوجين على الشفاء سريعا من القرصنة الانفعالية .

تنقية الحديث الذاتي

ينطلق الإغراق من الأفكار السلبية عن الشريك ، ولذلك على الزوج – أو الزوجة – الذي يترعج من هذه الأحكام الشديدة أن يواجهها مباشرة . والآراء من نوع " لن أتحمل المزيد من هذا " أو " أنا لا أستحق هذه المعاملة " قد تتخذ شعارا لموقف الضحية البريئة أو السخط المشروع . وكما أشار آرون بيك – المعالج المعرفي – أن التعرف على هذه الأفكار وتحديها – وليس الاستجابة لها بالغضب أو التجريح – يحرر الزوج أو الزوجة من قبضتها .

ويتطلب ذلك ملاحظة هذه الأفكار ، وإدراك أنه لا يجب على الشخص أن يصدقها ، وبذل جهد صادق لإبراز الأدلة أو وجهات النظر التي تشكل هذه الأفكار . على سبيل المثال ، يمكن للزوجة – التي تشعر في لحظة الاحتدام بأن زوجها " لا يهتم باحتياجاتها ، فهو دائما أناني " – أن تتحدى هذه الفكرة بأن تذكر نفسها بأشياء نبيلة فعلها زوجها لها من قبل . ويسمح لها ذلك بأن تعيد صياغة الفكرة كالتالي " إنه حقا يهتم بي أحيانا، لكن ما فعله الآن يعتبر من الحمق ويزعجني " . والصياغة الأخيرة تفتح إمكانية التغيير والحل الإيجابي ، أما الأولى فلا تؤدي إلا إلى الغضب والشعور بالتجريح .

الإنصات والحديث دون دفاعية

هو : " إنك تصرخين " .

هي : " بالطبع أصرخ . فأنت لم تسمع كلمة مما أقول ، إنك لا تنصت لي".

الإنصات من المهارات التي تحافظ على بقاء الزوجين معا. وحتى عند احتدام الشجار حين يتعرض كلا الزوجين للقرصنة الانفعالية يمكن لإحداهما -وأحيانا كلاهما - أن يعتزم تجاوز غضبه وينصت ويستجيب لإيماءات الإصلاح التي يعرضها الآخر . إلا أن الزوجين اللذين يتقدمان نحو الطلاق، فيأخذهما الغضب ولا يريان سوى المشكلة المطروحة ، ولا يستطيعان الإنصات - وبالطبع الاستجابة - لأي عروض سلام يوحي بها كلام الآخر .وقد تتخذ الدفاعية لدى المستمع شكل الإهمال أو الدفع المباشر لشكوى الآخر ، والتعامل مع هذه الشكوى باعتبارها هجوما وليس محاولة لتغيير سلوك . ومن المؤكد أنه أثناء الشجار غالبا ما يتخذ الكلام شكل الهجوم ، أو يقال بطريقة سلبية للغاية تجعل من الصعب على الآخر أن يستمع إلا لصوت الهجوم .

حتى في أسوأ الحالات يمكن لأحد الزوجين أن يقوم بمراجعة متعمدة لما يسمعه متجاهلا الأجزاء العدائية والسلبية في الحوار - كالنبرة البذيئة

والإهانة والنقد الازدرائي – كي يسمع الرسالة الأساسية . ويساعد في تحقيق ذلك أن يتذكر الشريكان أن الأسلوب العدائي للآخر يعتبر تعبيرا ضمنيا عن أهمية الموضوع لديه – كرغبة في جذب الانتباه . فإذا صرخت هي " هلا توقفت عن مقاطعتي بحق الله " ، يمكن أن يرد دون إفراط في الاستجابة لعدائيتها " حسنا، أكملي".

وأقوى أساليب الرد دون دفاعية بالطبع هو التقمص : أي الإنصات للمشاعر الفعلية الكامنة فيما يقال . وكما رأينا في الفصل السابع ، لكي يستطيع أحد الزوجين أن يتقمص حقا احتياجات الآخر ، يجب أن تهدأ استجاباته الانفعالية أولا حتى تتمكن حالته الفسيولوجية من محاكاة مشاعر شريكه . وبدون هذا التناغم الفسيولوجي ، تضيع أي محاولة لإحساس الزوج بتلك المشاعر . ويتدهور التقمص عندما تكون مشاعر الشخص من القوة بحيث لا تسمح بأي تناغم فسيولوجي وتطغى ببساطة على كل شئ آخر .

وأحد الطرق الفعالة للإنصات الانفعالي تسمى " المحاكاة " وتستخدم كثيرا في علاج الزواج . فعندما تقدم الزوجة شكوى ، يكررها الزوج بنفس كلماتها محاولا فهم؛ ليس الأفكار فقط لكن المشاعر التي تصاحبها أيضا.

وتعمل المحاكاة على أن يتأكد الزوجان أن فهمهما للامتعاض حقيقي ، وإذا لم يكن كذلك ، يحاولان ثانية إلى أن يصلا للفهم الصحيح ، وهو شئ بسيط لكن مراوغ للغاية أثناء تنفيذه [٢٩]. والتأثير الحقيقي من محاكلة

الآخر ليست فقط أن تشعر بأنه يفهمك لكنه يضيف إليك الإحساس بالتناغم الانفعالي . وذلك وحده قد يجرد الهجمة الوشيكة من أسلحتها ، ويمنع أن تتصاعد مناقشة المشكلات لتصبح شجارا.

ويرتكز فن الحديث غير الدفاعي للزوجين على الاحتفاظ بما يقال في حدود الشكوى بدلا من التصاعد إلى هجوم شخصي . وينصح عالم النفس هيم جينيوت – مؤسس عدة برامج للتواصل الفعال – بأن أفضل الصياغات للشكوى هي " س ص ع " : " حين فعلت س ، جعلني ذلك أشعر بـ ص ، وكان عليك أن تفعل ع " . على سبيل المثال : " عندما لم تتصل لتخبرني أنك ستتأخر عن موعد العشاء ، جعلني ذلك أشعر بعدم التقدير والغضب ، وكنت أتمنى أن تتصل لتخبرني أنك ستتأخر". بدلا من "أنت شخص تافه وأناني وحقير" والذي يحول هذا الموضوع غالبا إلى شجار . وباختصار ، لا يحتوي التواصل المتفتح على إجبار أو تهديدات أو إهانات ، وكذلك لا يسمح بظهور أي من الصور العديدة للدفاعية – كالأعذار أو إنكار المسؤولية أو رد الهجوم بالنقد أو غير ذلك.

وهنا أيضا يعتبر التقمص من الأدوات الفعالة .

أخيرا ، يؤدي الحب والاحترام إلى نزع فتيل العدائية في الزواج كما في غيره من أمور الحياة. وأحد الطرق الفعالة لوقف الشجار هي أن تبين لشريكك أنك تستطيع أن ترى الأمور من منظوره ، وأنك تحترم مشروعية هذا المنظور حتى وإن كنت تختلف معه في الرأي . والطريقة الأخرى أن تتحمل المسؤولية وتعتذر عن شيء ترى أنك قد أخطأت فيه.

واحترام المشروعية يدل على الأقل أنك تنصت وتعترف بمشاعر الآخر حتى إن لم تستطع أن تتفق معه في رأيه. وفي الأوقات الأخرى ، حين لا يكون هناك شجار، يتخذ احترام المشروعية شكل المجاملات ، بالبحث عن شئ تقدره حقا وتمدحه ببعض الكلمات . واحترام المشروعية يعتبر بحق طريقة لتهدئة الآخر ، وتكون ذخيرة انفعالية من المشاعر الإيجابية.

الممارسة

نظرا لأن الأساليب السابقة تستخدم أثناء احتدام المواجهة ، حيث يكون التيقظ عاليا ، لذلك يجب الإفراط في تعلمها حتى يسهل استخدامها في اللحظات التي تكون مطلوبة فيها بشدة . فالمخ الانفعالي يميل لاستخدام عادات الاستجابة التي يتعلمها المرء مبكرا أثناء اللحظات المتكررة للغضب والتجريح والتي تعتبر لهذا السبب سائدة. ونظرا لأن الذاكرة والاستجابة تكون مختصة بالانفعال؛ لذلك يكون من الصعب في هذه اللحظات أن يتذكر المرء ويستخدم الانفعالات التي تعلمها في الأوقات الهادئة، وإذا لم يعتد الشخص أو يتدرب جيدا على الاستجابات البناءة يكون من الصعب عليه للغاية أن يلجأ إليها عند الضيق. لكن إذا درب المرء على استجابة ما إلى أن تصبح تلقائية لديه تكون فرصته أكبر في التعبير بها أثناء الأزمات الانفعالية. لكل هذا يجب محاولة هذه الاستراتيجيات وممارستها في الحوارات الأقل توترا وكذلك أثناء احتدام الصراعات حتى تصبح استجابة مكتسبة أولى (أو على الأقل لا تكون استجابة ثانية تتأخر كثيرا) في مخزون الدائرة العصبية الانفعالية؛ فتلك المضادات للتحلل الزواجي تحتاج إلى بعض التربية العلاجية لذكاء المشاعر.

= ١٠ =

الإدارة بالقلب

لقد كان ملبورن ماكبروم رئيساً متسلطاً، وكانت طباعه ترهب كل من يعملون معه ، وربما كان ذلك يستمر دون أن يلحظه أحد لو كان ماكبروم يعمل في مكتب أو في مصنع ، لكنه كان يعمل طياراً مدنياً.

في أحد الأيام من سنة ١٩٧٨ كانت طائرة ماكبروم تقترب من بورلاند / أوريجون ، حين لاحظ وجود مشكلة في تروس الهبوط . لجأ ماكبروم إلى طريقة التحليق وأخذ يحلق بالطائرة تحليقاً اضطرارياً على علو كبير أثناء بحثه عن السبب .

وبينما كان ماكبروم يتفحص تروس الهبوط ، كان وقود الطائرة يتناقص بثبات ويقترب من مستوى الصفر ، ولم يستطع أحد من مساعدي ماكبروم أن يخبره خوفاً من غضبه بالرغم من اقتراب الكارثة. وتحطمت الطائرة بالفعل ومات عشرة أشخاص .

وتذكر اليوم حادثة ارتطام الطائرة كحكاية تحذيرية للطيارين المدنيين أثناء تدريبات الأمان[1] . وفي ٨٠ % من حوادث ارتطام الطائرات يقوم الطيارون بأخطاء يمكن اجتنابها ، خاصة حين يعمل الطاقم بتجانس معاً.وعند تدريب الطيارين يتم حالياً التأكيد على روح الفريق وفتح

خطوط الاتصال والتعاون والإنصات ، والتعبير بصراحة – وكلها من أصول ذكاء المشاعر – جنباً إلى جنب مع القدرات التقنية .

وتعتبر كابينة الطيار عالما مصغرا من أي مؤسسة عمل ، لكن دون أن يحدث اختبار واقعي مأساوي بارتطام الطائرة ، قد لا يعرف البعيدون عن المسرح المباشر التأثيرات المدمرة لانخفاض المعنويات وترويع العاملين ووجود الرؤساء المتكبرين وغير ذلك من العشرات من أوجه القصور الانفعالي داخل موقع العمل . لكن ممكن أن نتعرف على الخسائر من علامات مثل نقص الإنتاجية والزيادة في تجاوز المهلات المحددة ومن الأخطاء والحوادث وهروب العاملين إلى أوساط أخرى ملائمة . وهناك حتماً تأثير للنقص في ذكاء المشاعر داخل العمل على المنتج النهائي وإذا لم يتم حكمه ، قد يؤدي إلى ارتطام الشركة واحتراقها.

يعتبر حساب الجدوى / التكاليف لذكاء المشاعر من الأفكار الجديدة نسبياً على عالم الأعمال ، ويصعب على بعض المديرين أن يقبلوه ، ففي دراسة أجريت على ٢٥٠ مديراً تنفيذياً ذكر معظمهم أن عملهم يتطلب " الرأس وليس القلب".وقد قال الكثيرون أنهم يخشون أن يجعلهم الشعور بالتقمص أو التراحم في صراع مع أهداف المؤسسة. وقد رأى أحدهم أن الإحساس بمشاعر من يعملون معه تعتبر فكرة باطلة لأنها – كما يقول – " التعامل مع الناس مستحيلاً". وأعترض آخرون بأنهم إذا لم يتميزوا بعزل انفعالاتهم فلن يتمكنوا من اتخاذ القرارات "الصعبة" التي يحتاجها العمل – بالرغم من احتمال تنفيذهم لهذه القرارات بإنسانية[٢] .

أجريت هذه الدراسة في سبعينات القرن العشرين عندما كان عالم الأعمال مختلفاً للغاية، وأرى أن هذه الآراء قد عفا عليها الزمن ، وتعتبر من إسرافات عصر مضى، فالواقع التنافسي الحالي يضع ذكاء المشاعر في المقدمة في سوق العمل وسوق التجارة . وكما أشار لي شوشونا زوبون – عالم النفس بمدرسة الأعمال في جامعة هارفارد – " لقد حدثت تغييرات ثورية في الشركات خلال هذا القرن ، صاحبها تغير موازي في مجال المشاعر . وقد مضى وقت طويل على السيادة الإدارية للهرم الاتحادي الذي كان يكافئ المدير المناور عديم المبادئ . وقد بدأ هذا الهرم الجامد في التفكك في ثمانينات القرن العشرين تحت الضغط المشترك للعولمة وتكنولوجيا المعلومات . ويمثل المدير عديم المبادئ ما كانت عليه الشركات، أما المدير الفنان في مهارات المعاملة فهو مستقبل الشركات "[٣]

.

وأسباب هذا التغير واضحة تماماً – فلتتخيل العواقب على جماعة عمل عندما لا يمنع أحدهم نفسه عن الانفجار في ثورة غضب أو لا تكون لديه حساسية عما يشعر به الآخرون حوله ؛ فكل التأثيرات الضارة للتوتر على التفكير والتي راجعناها في الفصل السادس تنطبق في موقع العمل أيضاً: فعندما يصاب الأشخاص بالكدر الانفعالي تضطرب ذاكرتهم وانتباههم وقدرتهم على التعلم وعلى اتخاذ القرارات .وكما قال أحد الاستشاريين في الإدارة "الضغوط تجعل الناس أغبياء".

ومن الجانب الإيجابي ، تخيل الفوائد التي يجنيها العمل من المهارة في الكفاءات الانفعالية الأساسية- كالتناغم مع مشاعر من نتعامل معهم ، والقدرة على منع الخلافات من التصاعد والقدرة على الدخول في الانسياب أثناء أدائنا لعملنا . فالقيادة ليست سيادة، لكنها فن إقناع الآخرين بالعمل تجاه هدف مشترك ،وبلغة إدارتنا لمستقبلنا المهني ، ليس هناك أهم من التعرف على مشاعرنا العميقة تجاه ما نفعله – والتغيير المطلوب هو الذي يجعلنا أكثر رضاً بما نفعله .

وبعض الأسباب الأقل وضوحاً لانتقال الاستعداد الانفعالي إلى مقدمة المهارات التي يحتاجها العمل ، مستمدة من التغيرات الكاسحة في سوق العمل . دعني أوضح هذه النقطة بتتبع الاختلافات التي تحدثها ثلاث تطبيقات لذكاء المشاعر : القدرة على التنفيس عن المظالم بالنقد البناء ،وخلق مناخ يشجع على التعددية ولا يعتبرها مصدراً للخلاف، وتكوين الشبكات الفعالة.

النقد هو الوظيفة الأولى

كان مهندساً موسمياً يرأس مشروع لتطوير البرمجيات . قـدم نتـائج شهور من العمل قام به فريقه إلى نائب الرئيس لتطوير المنتجات . صحبـة الرجال والنساء الذين عملوا معه لفترة طويلة فخوريـن بتقـديم ثمـرة جهدهم الشاق ، لكن بمجرد أن أتم المهندس عرضه لمشروعه ، التفت إليه نائب الرئيس وسأله بسخرية "منذ متى وأنت في هـذا العمـل ؟ هـذه المواصفات مضحكة ولن تتجاوز درج مكتبي " .

شعر المهندس بالحرج والإحباط الشديدين ، وجلس مكتئباً طوال مـا تبقى من اللقاء منكمشا في صمته . قام الرجال والنساء في فريقه بإلقـاء تعليقات قليلة مستطردة – وأحيانا عدائية – دفاعاً عن جـهودهم.بعـد ذلك نودي نائب الرئيس وانتهى الاجتماع فجأة، تاركاً فيهم رواسـب من المرارة والغضب.

وظل المهندس منشغلاً لمدة أسبوعين بتعليقات نائب الرئيس . ومـن يأسه وإحباطه ظن أن الشركة لن تكلفه بعدها بأي عمل هام ، وفكـر في ترك الشركة رغم أنه كان يستمتع بعمله بها كثيراً.

أخيراً، ذهب المهندس لرؤية نائب المدير ليذكره بالاجتماع وبتعليقاتـه النقدية وتأثيرها المحبط. وجه إليه سؤالاً صاغ كلماته بعناية " لم أفهم تمامـاً

ما الذي كنت تريده ؟ لا أظن أن هدفك كان مجرد إحراجي – هل كنت ترمي إلى قصد آخر ؟ " .

اندهش نائب المدير ، الذي لم تكن لديه فكرة بأن تعليقه– الذي لم يكن سوى رد عابر – سيؤدي إلى هذا الأثر المدمر . لقد رأى بالفعل أن خطة البرمجيات واعدة لكن تحتاج إلى المزيد من الجهد ولم يعتبر أبداً أنها بلا قيمة ، فهو – كما قال – لم يدرك أبداً مدى السوء الذي صاغ به رده ولم يعرف أنه سيؤذي مشاعر أحد . وأخيراً أعتذر[٤] .

إن المسألة تكمن في التغذية المرتدة ، أي في حصول الأشخاص على المعلومات الضرورية لتنظيم جهودهم .وكانت التغذية المرتدة تدل في معناها الأصلي في نظرية الأنظمة ، على تبادل البيانات حول أداء جزء من النظام ، وكان معروف أن أي جزء من النظام يؤثر في الأجزاء الأخرى ، ولذلك يجب إصلاح أي جزء يقل أداؤه . وفي الشركات يعتبر كل فرد جزءاً من النظام ، ولذلك تعتبر التغذية المرتدة دماء الحياة للمؤسسة – أي تبادل المعلومات الذي يبين للأشخاص إن كانت جهودهم ناجحة أم يجب ضبطها أو تطويرها أو إعادة توجيهها كلياً. دون تغذية مرتدة يصبح العاملون في الظلام لا يعرفون موقعهم بالنسبة للرئيس أو الرفاق ، كما لا تكون لديهم فكرة عن المطلوب منهم أو عن المشكلات التي قد تتفاقم مع مرور الوقت .

وبمعنى ما ، يعتبر النقد هو أخطر المهام التي يقوم بها المدير ، لكنه أيضا أكثرها إزعاجاً، كما أن هناك مديرون كثيرون – كنائب الرئيس

الذي رأيناه – لا يجيدون فن التغذية المرتدة شديد الأهمية ،وضريبة هـــذا العجز كبيرة: فكما أن السلامة الانفعالية للزوجين تعتمد علـــى مـــدى قدرهم في التعبير عن شكواهم، كذلك تتأثر فاعليـــة ورضـــا وإنتاجيـــة العاملين في عملهم بالطريقة التي يعبر بما لهم عـــن المشـــاكل المزعجـــة . وبالفعل تحدد طريقة تقديم النقد واستقباله بشكل كبير في مـــدى رضـــا العاملين عن عملهم وعمن يعملون معهم وكذلك مـــن يعملـــون تحـــت رئاستهم .

أسوأ طريقة لتشجيع شخص

الأقدار الانفعالية التي تؤثر في الزواج ، تعمل بنفس الطريقة في موقع العمل ، فيتم التعبير عن النقد كاتهامات شخصية وليس شكاوى يمكن حلها ، وكذلك يمتلئ الحوار باتهامات مستفزة والكثير من الاشمئزاز والسخرية والازدراء وكلا الأمرين يؤدي إلى ظهور الدفاعية والتهرب من المسؤولية وفي النهاية يأتي الانعزال الحجري أو العناد السلبي المرير الذي يصاحب الإحساس بالشعور بعدم الإنصاف . ويقول أحد الاستشاريين في الأعمال ، أن أكثر صور النقد المدمر انتشاراً في مواقع العمل هو العبارات التعميمية والعامة من نوع "أنت تفسد الأمور " والتي تقال بنبرة خشنة وساخرة وغاضبة ولا تعطي الفرصة للرد أو تقديم أي اقتراح لتحسين الأداء ، وتجعل الشخص الذي يتلقاها يشعر بالعجز والغضب . ومن منظور ذكاء المشاعر ، يدل هذا النوع من النقد على الجهل بالمشاعر التي يحدثها لدى المتلقي والتأثيرات المدمرة لهذه المشاعر على حماس المتلقي وطاقته وثقته في أدائه لعمله .

وقد تبينت هذه الآلية ، عندما طلب من المديرين – في إحدى الدراسات المسحية – أن يتذكروا المرات التي انفجر فيها غضبهم على المستخدمين لديهم، وعندما قاموا بهجوم شخصي على هؤلاء أثناء احتدام اللحظة[5] . والهجمات الغاضبة تحدث تأثيرها في العمل كما يحدث لدى

المتزوجين : فالمستخدمون الذين يتلقونها غالباً ما يستجيبون بالدفاعية وتقديم الأعذار وتجنب المسؤولية ، كما قد يدخلون في الانعزال الحجري – بأن يبذلوا كل الجهود لتحاشي المدير الذي أطلق عليهم غضبه . وربما إذا تعرضوا لنفس المجهر الانفعالي الذي استخدمه جون جوتمان على الأزواج ، لوجدنا أن هؤلاء المستخدمين الممرورين يفكرون بلا شك بنفس تفكير الضحية البريئة أو السخط المشروع المميز للأزواج أو الزوجات الذين يتعرضون لهجوم غير منصف . وربما أيضاً إذا اختبرنا أداءهم الفسيولوجي لوجدنا لديهم نفس الإغراق الذي يدعم هذه الأفكار ،كما قد يتزعج المديرون وتستفزهم هذه الاستجابات ، مما يدل على بدء دورة قد تؤدي إلى استقالة العاملين أو فصلهم، وهو ما يكافئ الطلاق في عالم الأعمال .

وبالفعل ، وجدت دراسة شملت ١٠٨ من المديرين وذوي الياقات البيضاء أن النقد الخشن يؤدي إلى فقدان الثقة والصراعات الشخصية والخلافات على السلطة والأجر وتؤدي جميعاً إلى الصراع داخل العمل. وقد بينت تجربة أجراها معهد رونسلير للتقنيات المتعددة مدى الدمار الذي يسببه النقد الحاد في علاقات العمل .وفي دراسة تمثيلية ، طلب من المتطوعين أن يقدموا إعلان عن نوع جديد من الشامبوهات ، وقام أحد المساعدين بالقيام بدور التحكيم بالنسبة للإعلان المقدم ، وكان المتطوعون يتلقون نوعين معدين سلفاً من النقد، أولهما كان نقداً موضوعياً محدداً، بينما الآخر يشتمل على تهديدات واتهام بالقصور

الفطري لدى الشخص مع تعليقات مثل : " لا تحاول بالمرة ، فلن تستطيع أن تفعل أي شئ بشكل صحيح " و "لعلك تفتقد الموهبة ، يجب أن استعين بشخص آخر للقيام بذلك " .

وكما نتوقع ، شعر الذين تعرضوا للهجوم بالتوتر والغضب والعداء وقالوا أهم سيرفضون المشاركة أو التعاون في مشروعات مستقبلية مع الشخص الذي يوجه إليهم النقد ، وأشار البعض أهم سيتجنبون اللقاء به تماما ، أي أهم شعروا بما يشبه الانعزال الحجري . فالنقد الخشن يشعر من يتلقونه بالإحباط ، ويقل أداؤهم في العمل بل والأخطر أهم قد يشعرون بأهم لا يستطيعون النجاح في هذا العمل ، فالهجمة الشخصية تدمر معنوياهم .

ومعظم المديرين يسرعون بالنقد ويترددون عن الثناء ، مما يشعر العاملين لديهم بأهم لا يستمعون إلا إلى أخطاء عملهم ، وتتفاقم هذه الترعة نحو النقد لدى المديرين الذي لا يقدمون أي تغذية مرتدة لفترات طويلة . ويقول ج . ر . لارسون – عالم النفس في جامعة الينويس في أوريانا – " لا تظهر معظم أخطاء الموظفين فجأة بل تتطور ببطء على فترات طويلة . والمدير الذي لا يعبر عن مشاعره مباشرة يتراكم إحباطه تدريجياً حتى تأتي اللحظة التي ينفجر فيها غاضباً. وإذا تم إعطاء النقد مبكراً، فقد يتمكن المستخدمون من تصحيح الأمر ، إلا أن الناس غالبا ما يؤجلون النقد حتى غليان الأمور ، حين لا يستطيعون كبح جماح غضبهم ، وعندئذ يقدمون النقد بأسوأ الأساليب ؛ أي بنبرة السخرية الجارحة ،

ويذكرون الجميع بقائمة طويلة من الأخطاء التي احتفظوا بها لأنفسهم ، وقد يتوعدونهم ." وهذه الهجمات تستحث الرد بالمثل، فيعتبرها المتلقي إهانة ولذلك يستجيب لها بغضب . وتلك هي أسوأ طريقة لتشجيع شخص " .

النقد البارع :

ولنتأمل البديل :

قد يكون النقد البارع من أكثر الرسائل التي يقدمها المدير فائدة . على سبيل المثال : كان من الممكن لنائب المدير المزدري أن يقول لمهندس البرمجيات – لكنه لم يفعل– شيئاً كالتالي : " المشكلة الأكبر في خطتك حتى الآن هي أنها قد تستغرق وقتا طويلا وتصاعد التكاليف . أود أن تفكر أكثر في اقتراحك ، خاصة بالنسبة لمواصفات التصميم الخاص بتطوير البرمجيات ، كي تجد وسيلة لإتمامه بشكل أسرع " . وهذه الرسالة لها تأثير مناقض للنقد المدمر : فبدلاً من اليأس والغضب والنفور ، يغذى الأمل بإنجاز الأفضل ويقترح بدء خطة للتنفيذ.

ويركز النقد البارع على ما فعله الشخص وما يستطيع أن يفعله ، وليس البحث عن السمات الشخصية التي تجعله يفسد العمل . وكما لاحظ لارسون " الهجوم على الطباع – كاتهام الشخص بالغباء أو العجز – لا يساعد في حل المشكلة ، فأنت بذلك تضعه في موقف دفاعي ،

بحيث لا يستمع إلى ما تخبره به من طرق لتحسين الأمور " . وتلك النصيحة تشبه بدقة ما يقال للأزواج عن التعبير عن شكواهم .

وبلغة الدافعية ، عندما يعتقد الأشخاص أن فشلهم عائد إلى عجز لا يتغير في أنفسهم يفقدون الأمل ويكفون عن المحاولة ، ولنتذكر أن الاعتقاد الأساسي في التفاؤل هو أن العقبات أو الفشل ترجع إلى الظروف التي علينا أن نحاول تغييرها .

ويقدم هاري ليفنسون – المحلل النفسي الذي أصبح مستشاراً للشركات – النصيحة التالية في فن النقد ، والتي تتضافر بشدة مع فن الثناء :

كن محدداً: اعرض موقف خاص ، حدث يبين مشكلة أساسية تحتاج للتغيير أو نمطا معينا من القصور ، كالعجز عن أداء أجزاء معينة من العمل. فالناس يصابون بالإحباط عندما يخبرهم أحد أن أداءهم لم يكن جيداً دون أن يعرفوا بالتحديد التغيرات التي عليهم عملها . ركز على أشياء محددة بأن تشرح ما الذي نجح فيه الشخص وما فشل فيه وكيف يمكن تغيير ذلك . فلا تضرب بعيداً عن الهدف ولا تحيد عنه أو تتحاشاه، فذلك قد يشوش الرسالة الحقيقية . وذلك بالطبع يشبه النصيحة التي تقدم للأزواج للتعبير عن الشكاوى باستخدام الصيغة (س ص ع): أن تحدد المشكلة بدقة ، وتبين الخطأ أو ما تشعر به ، وكيف يمكن إصلاح المشكلة .ويقول ليفنسون " يعتبر التحديد مهما في الثناء أو النقد سواء .

لا أقول أن الثناء الغائم لا يحدث أثراً، لكن أقول أن هذا الأثــــر يكــون ضعيفا ، ولا نتعلم منه شيئاً".

اعرض حلاً: يجب أن يقدم النقد – كأي نوع آخر من التغذية المرتدة المفيدة – طريقة لحل المشكلة ، وإلا أصاب المتلقي بالإحباط أو انخفــاض المعنويات أو الحماس . فالنقد قد يفتح باب الإمكانات والبدائل التي قــد لا يدركها الشخص أو تنبهه لبعض أوجه القصور – لكن يجب أن يشتمل هذا النقد على اقتراحات لحل هذه المشكلات .

كن حاضراً: النقد كالثناء تزداد فعاليته في المواجهة المباشرة والخاصة. والأشخاص الذين قد يصعب عليهم تقديم النقــــد – أو الثنــاء – قــد يتخففون من هذا العبء إذا قدموه عن بعد ، عن طريق مذكرة مثـلاً. إلا أن ذلك يجعل الاتصال غير شخصي ويحرم المتلقي من فرصتـــه في إبـــداء الرد أو التوضيحات .

كن حساساً: ويستدعي ذلك التقمص ، والتناغم مع تأثـــير محتــوى كلامك وطريقة تعبيرك على المتلقي . ويشير ليفنســـون إلي أن المديريــن الذين لا يتحلون إلا بالقليل من التقمص يكونون أكثر عرضــــة لتقــديم التغذية المرتدة بطريقة جارحة ، ومحبطة بشدة . والأثر الخالص لهذا النقــد يكون مدمراً: فبدلاً من فتح طرق للتصحيح ، يولد اندفاع انفعالي يتمــيز بالامتعاض والمرارة والدفاعية والتباعد .

ويقدم ليفنسون أيضاً بعض الإرشادات الانفعالية لمن يتعرضون للنقد ، أولها أن ينظروا إلى النقد باعتباره معلومات قيمة عن كيفية تحسين أدائهم ، وليس كهجمات شخصية . والثانية أن يحذروا اللجوء إلى الدفاعية بدلاً من تحمل المسؤولية ، وإذا شعروا بكدر شديد عليهم أن يؤجلوا اللقاء إلى وقت لاحق؛ بعد فترة تكفي لاستيعابهم للرسالة الصعبة وتمكنهم من الهدوء قليلا. وأخيراً، ينصح الناس بأن يستغلوا النقد كفرصة للعمل مع الناقد لحل المشكلة، ولا يرون هذا النقد كموقف للعداوة . وتتشابه كل هذه النصائح الحكيمة بالطبع مع الاقتراحات التي تقدم للأزواج للتعامل مع شكواهم دون التعرض لتدمير العلاقة بينهما . فما ينطبق على الزواج ينطبق على العمل أيضاً.

التعامل مع التعددية

عملت سيلفيا سكيتر – التي كانت ضابطاً في الجيش في الثلاثينات من عمرها – كمدير مناوب في أحد مطاعم ديني بكولومبيا / كارولينا الجنوبية.

وفي ظهيرة أحد الأيام دخل مجموعة من الزبائن السود – وزيراً وقساً واثنين من المنشدين الدينيين – وطلبوا وجبة طعام وانتظروا طويلاً دون أن تجيبهم النادلات . وتقول سكيتر أن النادلات " كن ينظرن إليهم واضعات أيديهن في خصورهن ، ثم يعدن للتحادث فيما بينهن ، كما لو كان الشخص الأسود الذي يبعد عنهن ٥ أقدام غير موجود " .

وشعرت سكيتر بالسخط وواجهت النادلات وشكت إلى المدير والذي لم يبالي بفعلهن قائلاً: " تلك هي الطريقة التي نشأن عليها ولن أستطيع فعل شئ إزاء ذلك". استقالت سكيتر على الفور لأنها سوداء أيضاً.

ولو كانت تلك اللحظة من التعصب الفج حادثاً معزولاً لمر دون أن يلاحظه أحد ، إلا أن سكيتر كانت واحدة بين فئات يقدموا للشهادة ضد التعصب المضطهد للسود المنتشر في سلسلة مطاعم ديني وذلك في

قضية التمييز العنصري التي حكمت بتعويض ٥٤ مليـــون دولار لآلاف من السود تعرضوا لمثل هذه الإهانات .

وذكر الإدعاء تفاصيل حادث تضمن سبعاً مـــن عمـــلاء الخدمـــات الخاصة الأمريكان الأفريقيين الذين انتظروا إفطارهم لأكثر من ساعة بينما تم إنجاز الخدمة سريعاً للزبائن البيض على الطاولة المقابلة ، حيث كـــان هؤلاء العملاء في طريقهم لتأمين زيارة الرئيس كلينتون للأكاديمية البحرية الأمريكية في أنابوليس . واشتملت مذكرة الإدعاء أيضاً حالة فتاة قعيـــدة بشلل في ساقيها ، من تامبا / فلوريدا ، انتظرت على كرسيها المتحـــرك لمدة ساعتين كي تأتيها وجبتها في وقت متأخر من المساء بعد حفل راقـــص . ويرجع هذا التمييز – كما ذكرت القضية – إلى الاعتقاد الشـــائع في سلسلة ديني – خاصة على مستوى الفروع والضواحي – بأن الزبـــائن السود يضرون بالعمل . واليوم – ونتيجة للقضية والضجة الإعلامية الـتي صاحبتها –تعدل سلسلة ديني من تعاملها مع جمهور السود ، وتجبر كـــل المستخدمين – خاصة المديرين – أن يحضروا جلسات عن فوائد الخدمـــة التي تساوي بين الأعراق المختلفة .وهـــذه النـــدوات أصبحـــت سمـــة للتدريبات الخدمية في كل الشركات الأمريكيـــة ، وقـــد تزايـــد إدراك المديرين بأنه يجب على كل العاملين – حتى الذين نشأوا على التعصـــب– أن يتعلموا إخفاء هذا التعصب . وأسباب ذلك، الأهم والأشمـــل مـــن التهذيب الإنساني، هي أسباب نفعية ، فأولاً "قد حدث تحـــول كبـــير في سوق العمالة عن الذكور البيض – الذين كانوا من قبل المجموعة الســـائدة

– فأصبحوا أقلية . وقد وجدت دراسة مسحية عن مئات من الشركات الأمريكية أن ¾ المستخدمين الجدد من غير البيض – وهذا التحول الديموجرافي يعكس أيضاً تغيراً كبيراً في جمهور الزبائن [٨] . السبب الثاني هو تزايد حاجة الشركات الدولية لتعيين مستخدمين لا يستطيعون فقط تنحية تعصباقم جانباً كي يشعروا الجماهير من الثقافات المختلفة بالاحترام والتقدير ، لكن أيضا أن يستخدموا هذا التقدير كميزة تنافسية . والدافع الثالث هو الفائدة المتوقعة من التعددية التي ترفع من الإبداع الجماعي وطاقة العمل .

ويعني ذلك أن ثقافة المؤسسات يجب تغييرها كي تتضمن التسامح ، حتى لو ظلت التعصبات الشخصية موجودة . لكن كيف تقوم الشركة بذلك ؟ الحقيقة المحزنة أن مهرجان اليوم الواحد أو الفيلم الواحد أو الدورات المفردة في الإجازات الأسبوعية " لتدريب التعددية " لا تكفي لتغيير تعصبات المستخدمين تجاه جماعة معينة أو أكثر سواء تعصب البيض ضد السود أو السود ضد الآسيويين أو الآسيويين ضد الأسبان . والنتيجة الفعلية لدورات التعددية الفاشلة – المغرقة في التفاؤل والتي تعد بالكثير أو التي تؤدي إلى مناخ من المواجهات وليس التفاهم – هي تركيز التوترات التي تفصل بين الجماعات داخل موقع العمل وجذب المزيد من الانتباه لهذه الاختلافات . ولكي نعرف ما الذي يمكننا أن نفعله ، علينا أولاً أن نفهم طبيعة التعصب ذاته .

جذور التعصب :

يتذكر د . فاميك فولكان – الطبيب النفساني في جامعة فيرجينيا حالياً – طبيعة النشأة في أسرة تركية داخل جزيرة قبرص ، عندما كان الأتراك واليونانيون يتنازعون عليها . وقد سمع فولكان أثناء صباه إشاعة تقول أن طوق القسيس اليوناني المحلي يحتوي على عقدة لكل طفل تركي يقتله ، ويتذكر نبرة الفزع عندما أخبروه أن جيرانهم اليونانيين يأكلون الخنازير ، والذي يعتبر أكله من المحرمات في ثقافته التركية . ويشير فولكان – والذي يدرس التعصبات العرقية حالياً – إلى ذكريات الطفولة هذه ليبين كيف يتم الحفاظ على الكراهية بين الجماعات حيث ينشأ كل جيل على تلك التعصبات العدائية [٩] . وقد يكون الثمن النفسي للولاء لجماعة الشخص هو كراهية جماعة أخرى خاصة عندما يكون هناك تاريخ طويل من العداء بين الجماعتين .

ويعتبر التعصب نوعاً من التعلم الانفعالي يتم في وقت مبكر من العمر ، مما يجعل من الصعب للغاية التخلص من هذه الاستجابات ، حتى لدى الكبار الذين يعترفون بخطئها . ويعلق توماس بيتيجرو – عالم النفس الاجتماعي في جامعة كاليفورنيا / سانتاكروز والذي درس التعصب لعقود – " تتكون مشاعر التعصب أثناء الطفولة بينما تأتي الاعتقادات التي تدعمها في وقت لاحق . وقد ترغب في سن أكبر أن تغير هذه التعصبات ، لكن الأسهل هو أن تغير اعتقاداتك وليس مشاعرك العميقة: وقد اعترف لي الكثيرون من الجنوبيين مثلا أنه على الرغم من تخلصهم

من مشاعر التعصب ضد السود، إلا أنهم يشعرون بالاشمئزاز عندما يصافحون شخصاً أسود . فهذه المشاعر تأتيهم مما تعلموه من أسرهم أثناء الطفولة " [10] .

وتستمد الأفكار النمطية التي تدعم التعصب قوتها من آلية أكثر حيادية لدى الذهن تجعل التعصبات بكل أنواعها تتأكد ذاتياً [11] . فالناس يتذكرون بسهولة المواقف التي تؤكد أفكارهم النمطية ويميلون إلى تجاهل المواقف الأخرى التي تشكك في هذه الأفكار . على سبيل المثال: إذا قابلنا أثناء حفل مثلاً – رجلاً إنجليزياً متفتح ودافئ المشاعر يناقض التصور الجامد لبريتون المتحفظ والبارد ، فقد يرى الحاضرون أنه استثناء أو" أنه قد تناول الكثير من الخمر".

وقد يفسر لنا عناد التعصبات الخفية السبب في أنه بالرغم من مرور أكثر من ٤٠ عاماً على انتشار الاتجاه المتسامح لدى البيض الأمريكيين تجاه السود ، إلا أن هناك لا تزال صور خفية من التعصب ، فالناس تتنكر للاتجاهات العنصرية ، بينما يمارسون التعصب بشكل خفي [12] . وعندما يسأل هؤلاء الأشخاص يقولون أنهم لا يشعرون بأي تعصب لكنهم يظلون يتصرفون بتحيز في المواقف المربكة ، ويبررون ذلك بشيء آخر غير التعصب . وقد نرى التعصب مثلاً حين يقوم مدير كبير أبيض – يعتقد أنه خالي من التعصب – برفض طلب عمل لشخص أسود مدعياً أن هذا الرفض ليس بسبب الجنس ولكن مؤهلاته وخبراته " لا يكفيان للوظيفة " . ويعين شخص أبيض بنفس الخلفيات ، أو أن يقدم لمندوب

البيع الأبيض نصائح أو معلومات مفيدة حول إجراءات الاتصال دون أن يفعل ذلك مع شخص أسود أو أسباني.

صفر احتمال التعصب :

إذا كان من الصعب على الناس أن يتخلصوا من تعصباقم القديمة ، فعلى الأقل يمكنهم تغيير طريقتهم في التعامل مع هذه التعصبات . على سبيل المثال ، لم تكن محلات ديني تواجه النادلات ومديري الفروع الذين يأخذون على عاتقهم التعصب ضد السود ، بل كان بعض المديرين يشجعونهم – على الأقل ضمنياً – على هذا التمييز وقد يقترحون عليهم بعض الطرق كطلب حساب الوجبات مقدماً من الزبائن السود فقط ، ورفض إجراء حفلات أعياد الميلاد العامة لهم أو إغلاق الأبواب وإدعاء انتهاء العمل عند قدوم مجموعة من الزبائن السود. وكما يقول جون . ب. زيلمان – المحامي الذي رفع القضية لصالح عملاء الخدمة السرية " أغلقت إدارة ديني أعينها عما يفعله العاملون ولابد أن هناك رسالة ما – ... أطلقت للمديرين حرية التعبير عن اندفاعاقم العنصرية " [١٣] .

لكن كل ما نعرفه عن جذور التعصب وعن الطرق الفعالة لمكافحته ترجح أن هذا الاتجاه نفسه – أي إغلاق الأعين عن أعمال التحيز – يسمح لسياسة التمييز أن تزدهر . فعدم فعل شئ في هذا السياق يعتبر ذاته من الأفعال ذات العواقب والتي تسمح لفيروس التعصب أن ينتشر دون مقاومة . والطريقة الأكفأ من دورات تدريب التعددية – أو ربما الضرورية لإظهار تأثير هذه الدورات – هي تغيير معايير الجماعة لاتخاذ

موقف فعال ضد التمييز بدءاً من المديرين فما دونهم . فقد لا تزول التحيزات ، لكن أعمال التعصب تزول إذا تغير المناخ العام . وكما يقول أحد المديرين التنفيذيين في شركة آى بي إم " إننا لا نحتمل الازدراء أو الإهانة من أي نوع ، فاحترام الفرد جزء أساسي من ثقافة شركة آى بي إم " [١٤] .

وإذا كان لدى الأبحاث عن التعصب أي درس تقدمه لجعل ثقافة الشركات أكثر تسامحاً فهو تشجيع العاملين على التنبيه إلى التصرفات – حتى البسيطة – التي تدل على التمييز أو المضايقات : كالنكات التهكمية أو بتعليق التقاويم التي تحمل صور خليعة لفتيات تهين الزميلات في العمل . وقد وجدت إحدى الدراسات أنه إذا سمحت الجماعة لشخص بإلقاء التعليقات المهينة لجنس معين فإن ذلك يشجع الآخرين على تقليده . والفعل البسيط من تسمية التحيز باسمه والاعتراض عليه في لحظتها يخلق مناخاً اجتماعياً يرفض هذا التحيز،أما عدم قول شئ فيشجعه [١٥] . ويلعب أصحاب السلطة دوراً كبيراً في هذا الشأن : فسكوتهم عن هذه التحيزات يعطي رسالة ضمنية بأن هذه الأعمال لا بأس بها ، أما الرد عليها بالتأنيب مثلاً يعطي الرسالة القوية بأن التحيز ليس عملاً بسيطاً، وأن له عواقب فعلية وسلبية .

وهنا أيضا تلعب مهارات ذكاء المشاعر دوراً مهماً، خاصة امتلاك البراعة الاجتماعية للتعريف ليس فقط بالتوقيت ، لكن أيضاً بالطريقة الناجحة في الحديث ضد التحيز . ويجب أن تقدم هذه التغذية المرتدة بكل

عذوبة النقد البناء ، بحيث لا تؤدي إلى دفاعية المتلقي . وإذا استطاع المديرون والعاملون – وتعلموا أن يفعلوا ذلك بتلقائية، عندها سيرتفع معدل احتمال اختفاء مواقف التحيز.

وتضع دورات تدريب التعددية الناجحة مجموعة جديدة من القواعد الأساسية والصريحة في أنحاء المؤسسة، تعتبر التحيز خارجاً عن اللياقة وتشجع العاملين الذين يتصرفون كشهود صامتين أو مجرد عابرين على التعبير عن استيائهم واعتراضاهم ، ومن العناصر النشطة الأخرى في دورات التعددية "الآخذ بالمنظور " وهو الموقف الذي يشجع على التقمص والتسامح ، فكلما تزايد فهم الأشخاص للألم الذي يحدثه التمييز كلما كان استعدادهم أكبر لفضحه ومقاومته .

وباختصار ، من الأجدى أن نحاول قمع التعبير عن التحيز وليس إزالة التحيز نفسه ، فالأفكار النمطية تتغير ببطء شديد ، أو لا تتغير أبداً. ومجرد وضع الأشخاص من جماعات مختلفة معاً لا يؤدي وحده إلى خفض أو إزالة التعصب ، وتشهد بذلك سياسة إزالة الحواجز داخل المدرسة والتي ترفع – ولا تخفض – من العداء بين الجماعات . ومن منظور البرامج الوفيرة لتدريب التعددية التي تجتاح عالم الشركات : يعتبر الهدف الواقعي هو تغيير معايير الجماعة للتعبير عن التعصب أو المضايقات ، وقد تنقل هذه البرامج إلي الوعي الجمعي أن التعصب والمضايقات غير مقبولة ولن تعامل بتسامح ، لكن التوقع بأن هذه البرامج تغير التعصبات العميقة يعتبر غير واقعي .

لكن نظراً لأن التعصبات تعد نوعاً من التعلم الانفعالي ، لذلك يمكن إعادة تعليمها – بالرغم من ذلك يستهلك الوقت ولا نتوقع أن ينتج عن ورشة عمل واحدة لتدريب التعددية . إلا أن الذي يحدث الفارق هو الصداقات الحميمة بين الأشخاص من خلفيات متعددة وعملهم معاً من أجل هدف مشترك . ونتعلم هنا درساً من إزالة الحواجز داخل المدرسة: عندما تفشل المجموعات عن الاختلاط الاجتماعي وتقوم بدلاً من ذلك بتكوين عصابات متناحرة تقوي الأفكار النمطية السلبية، لكن عندما يعمل الطلاب معاً سواسية لتحقيق هدف مشترك ، كما في الفرق الرياضية أو الموسيقية تتحطم هذه الأفكار–كما يحدث تلقائياً في مواقع العمل عندما يعمل الأشخاص معاً كرفاق لسنوات طويلة [١٦] .

لكن التوقف عن محاربة التعصب في موقع العمل يضيع علينا فرصاً كبيرة: أي استغلال الإمكانات الإبداعية والإنجازية التي يمكن أن تقدمها قوى العمل المتنوعة . وكما سنرى ، إذا عملت الجماعات المتنوعة في الكفاءات ووجهات النظر معاً بتجانس ، يرتفع احتمال التوصل إلى حلول أفضل وأكثر إبداعية وفاعلية عما إذا عمل هؤلاء الأشخاص كلٌ بمفرده.

معارف المؤسسة والذكاء الجماعي

مع نهاية القرن العشرين تصبح ثلث قوة العمل الأمريكية من " عمالة المعرفة" الذي يتميز إنتاجهم بإعطاء القيمة للمعلومات – سواء كانوا من محللي الأسواق أو الكتّاب أو مبرمجي الحاسب . ويقول بيتر دروكر – الخبير البارز في الأعمال والذي اشتق مصطلح " عمالة المعرفة " – أن خبرة هؤلاء العاملين متخصصة للغاية وأن إنتاجهم يعتمد على تعاون الفرق المؤسساتية : فالكتّاب ليسوا ناشرين ومبرمجي الحاسب ليسوا موزعي برامج. وينوه دروكر أنه بالرغم من أن الأشخاص يعملون دائماً في فرق ، إلا أنه داخل أعمال المعرفة " تصبح الفرق هي وحدات العمل وليس الأشخاص أنفسهم " [١٧] . ويفسر لنا ذلك السبب الذي يجعل ذكاء المشاعر – أي المهارات التي تساعد الناس على التجانس معاً – من الإمكانات متزايدة القيمة داخل موقع العمل في السنوات القادمة .

ولعل الصورة الأصلية للفرق المؤسساتية هي الاجتماع ، فهو الجانب الأساسي من عمل التنفيذيين – في مجلس الإدارة أو قاعة المؤتمرات أو في مكتب الشخص نفسه – والاجتماع – أي مجموعة من الأجساد تلتقي في نفس الغرفة – هو المثال الأوضح وربما الأقدم للإحساس بالمشاركة في العمل . وتظهر حالياً وحدات وظيفية جديدة داخل المؤسسات كالشبكات الإليكترونية والبريد الإليكتروني والمؤتمرات عن بعد وفرق

العمل والشبكات غير الرسمية وغيرها . وكما أن الهرم التنظيمي المذكور بلائحة المؤسسات يعتبر هيكل لهذه المؤسسة ، كذلك تعتبر الاتصالات البشرية هي جهازها العصبي المركزي .

وعندما يجتمع أشخاص للعمل معاً سواء في اجتماع تخطيط إداري أو فريق يعمل على إصدار ناتج مشترك ، يكون هناك معنى حقيقي لمفهوم معامل الذكاء الجماعي أي المجموع الكلي لمواهب ومهارات كل المشاركين ، ويتحدد نجاح الجماعة في إنجازها لمهمتها بقيمة معامل الذكاء الجماعي لديها. وقد وجد أن العنصر الأكثر أهمية في ذكاء الجماعة ليس متوسط معاملات ذكاء أفرادها بالمعنى التعليمي لكن بلغة ذكاء المشاعر . وأساس معامل الذكاء الجماعي المرتفع هو التجانس الاجتماعي ، وهذه القدرة على التجانس تجعل إحدى المجموعات تتميز بالموهبة والإنتاجية والتفوق بينما مجموعات أخرى يتساوى أفرادها مع أفراد المجموعة الأولى في القدرات والمواهب الأخرى – لا تحقق أي نجاح .

وفكرة وجود ذكاء جماعي ترجع كلها إلى روبرت سترنبرج – عالم النفس بجامعة ييل – وولدي ويليامز – الطالب المتخرج – والذين عملا على فهم السبب الذي يجعل بعض الجماعات تكون أعلى في الكفاءة بكثير عن الجماعات الأخرى [١٨] . فعندما يجتمع الأشخاص للعمل معاً يضيف كلٌ منهم مواهب معينة – كالمهارة اللغوية العالية أو الإبداع أو التقمص أو الخبرة التقنية مثلاً. وعلى الرغم من أن ذكاء المجموعة لا يمكن

أن يتجاوز الحاصل الكلي لمهارات أعضائها ، إلا أن هذا الذكاء قد يقل كثيراً إذا كان نظام المجموعة لا يسمح للأعضاء بإظهار مواهبهم .

وقد ظهرت هذه الحقيقة عندما قام سترنبرج وويليامز بضم أشخاص للمشاركة في مجموعات طلب منها التوصل لحملة دعاية مؤثرة لترويج نوع مختلق من مواد التحلية باعتباره واعداً كبديل للسكر .

إحدى المفاجآت هي أن الأشخاص المتحمسين بشدة للمشاركة كانوا عبئاً على المجموعة وخفضوا من أدائها الكلي ، فهذه القنادس المنطلقة تكون شديدة التحكم أو السيطرة ، ويبدو أن هؤلاء الأشخاص يفتقدون إحدى المهارات الأساسية لذكاء المشاعر ، وهي القدرة على التعرف على المناسب من غير المناسب في الأخذ والرد . ومن السلبيات الأخرى وجود الكم الزائد من الأعضاء غير المشاركين .

وأهم العوامل لزيادة التميز في إنتاج المجموعة هو قدرة الأعضاء على خلق حالة من التجانس الداخلي تسمح لهم بالاستفادة الكاملة من مواهبهم. ويزداد الأداء الكلي للمجموعات المتجانسة عندما يكون أحد أعضائها موهوباً بشكل خاص ، أما المجموعات غير المتجانسة فلا يستطيع استثمار القدرات الكبيرة لأعضائها بفاعلية . وفي المجموعات ذات المستويات العالية من التشوش الانفعالي أو الاجتماعي – سواء كان ذلك ناتجاً عن الخوف أو الغضب أو عن الأحقاد والامتعاضات – لا يستطيع الأعضاء تقديم أفضل ما لديهم ، لكن يسمح التجانس للمجموعة بالاستفادة القصوى من أفضل قدرات وإبداعات أعضائها .

وبالرغم من أن مغزى هذا الحديث ظاهر تماماً لفرق العمل مثلاً، إلا أنه له تأثيرات عامة على أي شخص يعمل داخل مؤسسة ، فالكثير مما ينجزه العاملون يعتمد على القدرة على تكوين شبكة حرة من الزملاء ، وتحتاج المهام المختلفة استدعاء أعضاء مختلفين من هذه الشبكة . ويعطي ذلك الفرصة لتكوين مجموعات متخصصة، يتم اختيار أعضائها على أساس ملاءمة المواهب والخبرة والمكانة... وتعتبر قدرة الأشخاص على تكوين الشبكات – ومن ثم تشكيلها إلى فرق مؤقتة ومتخصصة – من العوامل المهمة لنجاح العمل .

ولنتأمل مثلا الدراسة التي أجريت على نجوم الأداء في معامل بل – وعاء الأفكار العلمية العالمي الشهير بالقرب من برينستون – ، ويعمل بهذه المعامل مهندسين وعلماء على قمة اختبارات الذكاء التعليمي ، أما في هذا المجال فيبرز بعضهم كنجوم بينما يكون أداء الآخرين متوسط ، وما يؤدي إلى ظهور الفارق بين النجوم وغيرهم ليس هو معامل الذكاء التعليمي بل معامل الذكاء الانفعالي ، فهم أقدر على تشجيع أنفسهم وأقدر على تشكيل شبكاتهم غير الرسمية على هيئة فرق متخصصة .

وتم دراسة النجوم في فرع واحد من هذه المعامل ، وهي الوحدة المسؤولة عن ابتكار وتصميم التحويلات الإليكترونية التي تحكم بنظم التليفونات – وهو جزء صعب ومجهد من الهندسة الإليكترونية [١٩] . ونظراً لأن هذا الجهد أكبر من أن يقوم به شخص بمفرده لذلك تقوم به فرق تتراوح من ٥ مهندسين إلى ١٥٠ مهندساً، ولا يتوفر لأي من

المهندسين الخبرة الكافية للقيام بالعمل وحده وعليه الاستعانة بخبرات الآخرين لإنجاز العمل . ولكي يكتشف روبرت كيلي وجانيت كابلان ما يميز مرتفعي الإنتاج عن المتوسطين طلبوا من المديرين والزملاء أن يذكروا نسبة الـ ١٠ – ١٥ % من المهندسين الذين يظهرون كنجوم .

وعندما قارنوا النجوم بغيرهم كانت النتيجة المأساوية – في البداية – هي عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وقد كتب كيلي وكابلان في مجلة " مراجعة هارفارد للأعمال " : " باستخدام فئة كبيرة من القياسات المعرفية والاجتماعية، بدءا من اختبارات الذكاء المعروفة وحتى بطاريات الشخصية، لم تظهر فروق دالة في القدرات الفطرية . فكما تبين لم تكن الموهبة التعليمية مؤشراً دالاً على الإنتاجية داخل مجال العمل " وكذلك لم يكن معامل الذكاء .

لكن بعد لقاءات متعددة ، ظهرت فروق هامة في الاستراتيجيات التي يستخدمها " النجوم " مع أنفسهم ومع الآخرين لإنجاز العمل ، وتبين أن من أهمها الاتصال بشبكة من الأشخاص المؤثرين . وتمر الأمور بسهولة مع البارزين نتيجة بذلهم بعض الوقت في تكوين علاقات طيبة مع الأشخاص الذين قد يحتاجون خدماتهم بشكل ملح عند تكوين فرق متخصصة لحل مشكلة أو التعامل مع أزمة . وقد لاحظ كيلي وكابلان أن " العامل متوسط الأداء في معامل بيل يتحدث عن حيرته عند التعامل مع المشكلات الفنية ، حيث يتصل بإلحاح بفنيين كثيرين وينتظر، ويضيع بذلك وقتاً مفيداً في الاتصالات التي لا ترد والرسائل الإليكترونية

الضائعة . أما نجوم الأداء فنادراً ما يواجهون هذه المواقف لأنهم يبذلون جهداً في تكوين الشبكات قبل احتياجهم إليها ، وعندما يطلبون نصيحة شخص ما ، فغالباً ما يحصلون على الرد بشكل أسرع".

والشبكات غير الرسمية ضرورية بشكل خاص عند التعامل مع المشكلات غير المتوقعة ، فكما لاحظت إحدى الدراسات أن هذه الشبكات " تجهز المؤسسات الرسمية للتعامل بسهولة مع المشكلات المتوقعة ، لكن عندما تظهر مشكلة غير متوقعة ، تكون هناك حاجة للمؤسسات غير الرسمية ، والتي تتجمع خيوطها المعقدة في كل مرة يتصل فيها الزملاء ، وتتحول بمرور الوقت إلى شبكات ثابتة بشكل مدهش . فالشبكات غير الرسمية عالية المرونة تتحرك بتقاطع واختصار متجاهلة بعض الوظائف لإتمام العمل "[٢٠].

وقد تبين من تحليل الشبكات غير الرسمية ، أن تواجد العاملين معاً يومياً لا يكفي بالضرورة لتكوين الثقة الكافية لتبادل المعلومات الحساسة (كالرغبة في ترك العمل أو الامتعاض من طريقة تعامل المدير أو الزملاء) ، ولا يكفي كذلك اللجوء لبعضهم البعض عند الأزمة . وقد بين التحليل الأكثر تدقيقاً للشبكات غير الرسمية أن هناك ثلاث أشكال منها : شبكات الاتصال – من يكلم من ، وشبكات الخبراء – عن الأشخاص الذين يمكن اللجوء إليهم طلبا للنصيحة ، وأخيراً شبكات الثقة. والتميز داخل شبكة الخبراء يحقق للشخص السمعة الطيبة في النبوغ التقني والذي غالباً ما يمنحه علاوة. ولا توجد أي علاقة بين كون الشخص خبيراً وبين

ائتمان الآخرين له على أسرارهم وشكوكهم ونقاط ضعفهم ، فالمدير الطاغية والمتجبر الحقير قد يكون متميزاً في الخبرة ، لكنه لن يكون أهلاً لثقة أحد مما يضعف قدرته على الإدارة ويبعده عن الاشتراك في الشبكات غير الرسمية . ونجوم أي مؤسسة غالباً ما تكون لهم ارتباطات قوية بكل الشبكات سواء في الاتصالات أو الخبرة أو الثقة.

وإضافة للتمكن من هذه الشبكات الأساسية ، يتمكن نجوم معامل بيل من مجموعة أخرى من المعارف المؤسساتية تتضمن تنسيق جهودهم في فرق فعالة والقدرة القيادية على جذب التأييد العام ، والقدرة على رؤية الأمور من منظور الآخرين سواء من العملاء أو من باقي أعضاء فريق العمل ، والقدرة على الإقناع وتشجيع التعاون وتجنب الصراع ، وإضافة إلى هذه القدرات التي تعتمد جميعاً على المهارات الاجتماعية ، يتمتع هؤلاء النجوم بنوع آخر من البراعة : المبادرة – أي تشجيع أنفسهم على تحمل مسؤوليات تتجاوز وظائفهم المقررة – وإدارة الذات بمعنى تنظيم أوقاتهم والالتزام بتعهداتهم جيداً، وكل هذه المهارات بالطبع هي جوانب من ذكاء المشاعر .

وهناك إشارات قوية على أن ما ينطبق على معامل بيل سينطبق على كل الشركات في المستقبل ، وغداً ستصبح هذه المهارات الأساسية لذكاء المشاعر أشد أهمية في فرق العمل والشركات وكذلك لمساعدة الأشخاص أن يتعلموا أن يعملوا معا بفاعلية . ونظرا لأن الخدمات القائمة على المعرفة ورأسمال الأفكار قد أصبحت من ضرورات أي شركة ، لذلك

سيصبح تطور طرق لعمل الأشخاص معاً من الوسائل الأساسية لزيادة رأسمال الأفكار والذي سيؤدي بدوره إلى فروق تنافسية هامة . ومن أجل الازدهار - إن لم يكن البقاء- على الشركات أن تبذل جهودها لزيادة رصيدها الجمعي من ذكاء المشاعر.

=١١=

بين العقل والمرض الجسدي

" من علمك كل هذا يا طبيب ؟ " .

فجاء الرد سريعاً

" المعاناة " .

ألبير كامو – الطاعون

أرسلني الألم الغائم بأعلى الفخذ لزيارة الطبيب ، والذي لم يجد شيئاً غير عادي إلى أن نظر إلى نتائج تحليل البول ، فقد كانت هناك آثار دم في بولي.

قال لي الطبيب بلهجة رجال الأعمال " أريدك أن تذهب إلى المستشفى لتجري بعض الاختبارات .... وظائف كلى ورسم خلايا .. ".

لم أعرف ما قاله بعد ذلك ، فقد توقف ذهني عند كلمة رسم خلايا . سرطان!! .

أصاب التشوش ذاكرتي ولم ألتقط ما قاله لي عن الموعد والمكان الذي أجري فيه الاختبارات. ورغم بساطة التعليمات إلا أنني طلبت منه أن يعيدها ثلاث أو أربع مرات . رسم خلايا .... لم يستطع ذهني أن

يتخلى عن هذه الكلمة ، فقد جعلتني أشعر كما لو كنت ملقى عند بـاب بيتي.

لكن لماذا كانت استجابتي بمثل هذه الشدة ؟ لقد كان الطبيب دقيقـاً وشاملاً يختبر كل احتمالات التشخيص ، وكان الاحتمال ضعيفاً للغاية في أن يكون السبب هو السرطان . لكن هذا التفكير العقلاني لم يكن صالحـاً لهذه اللحظة فعند المرض يحكمنا انفعالنا ويطغى الخوف على تفكيرنا، وقد يرجع تأثرنا الانفعالي عند المرض إلى أن رضانا النفسي عن صحتنا ينشـأ من الوهم بأننا لن نتعرض للإصابة . ويقوم الاعتلال – خاصـة المـرض الشديد – بتحطيم هذا الوهم ويحبط اعتقادنا بأن عالمنا الخـاص سـليم وآمن ، ويعرضنا فجأة للشعور بالضعف والعجز والخطر .

وتظهر المشكلة عندما يتجاهل الفريق الطبي الطريقة التي يستجيب بها حتى المرضى الذين يجيئون لمناظرة حالتهم العضوية . وهذا التغافل عـن الحقائق الانفعالية للاعتلال يهمل الأدلة الكثيرة المتزايدة الـتي تبـين أن الحالة الانفعالية للشخص قد تلعب دوراً كبيراً أحياناً في تعرضه للإصابـة بالمرض وكذلك في مسار الشفاء . والعناية الطبية المعاصرة كثيراً ما تفتقد ذكاء المشاعر .

ويمكن أن يستغل أي تعامل للمريض مع الممرضة أو الطبيب كفرصـة للمعلومات المطمئنة والتشجيع والسلوان ، وإذا لم تستغل جيداً قد يدفـع المريض لليأس إلا أن الفريق الطبي غالباً ما يكون منشغلاً وغـير مبـالي لاكتراب المريض . ومن المؤكد أن هناك أطباء وممرضات رحماء بـالمرضى

وينفقون بعض الوقت في تشجيع المرضى وتوعيتهم إضافة إلى تقديم العلاج الطبي، لكن الاتجاه العام يميل إلى الحرفية ، إلا أن واجبات العمل قد تجعل الفريق الطبي جاهلاً بنقاط ضعف المرضى أو تشغلهم تماماً عن فعل شيء تجاهها . والحقيقة القاسية هي أن النظام الطبي يخضع بتزايد لجداول عمل يضعها المحاسبون ، وذلك يدفع الأمور للأسوأ .

وإضافة إلى الواجب الإنساني الذي يفرض على الأطباء تقديم الرعاية للمرضى مع العلاج ، هناك أسباب أخرى تدفعنا للاهتمام بالواقع النفسي والاجتماعي للمرضى باعتباره جزءا من المجال الطبي لا يستقل عنه . ويشير الواقع العلمي حاليا أن هناك هامش من الفاعلية الطبية – سواء في العلاج أو الوقاية – يمكن اكتسابه من علاج الحالة الانفعالية للمرضى إضافة لعلاج الحالة العضوية ، ليس في كل المرضى أو كل الأمراض بالطبع ، لكن الأدلة المستمدة من دراسة المئات والمئات من الحالات تفيد أن هناك فوائد متزايدة تجعلنا نقترح أن يصبح العلاج الانفعالي جزءاً أساسياً من العلاج الطبي لفئة كبيرة من الأمراض الخطيرة .

والوضع التاريخي للطب في مجتمعنا المعاصر ، يحدد رسالته في علاج المرض – أي الاضطراب العضوي – ويتجاهل الاعتلال – أي خبرة المريض بالمرض ، والمرضى أنفسهم يسايرون هذه النظرة لمرضهم ويشتركون في مؤامرة تجاهل استجاباتهم الانفعالية لمشكلاتهم الباطنية ، أو يعتبرون أن هذه الاستجابات لا تؤثر في مسار المرض . ويدعم هذا الاتجاه

النموذج الطبي الذي يرفض تماماً فكرة أن يكون للعقل أي تأثير مهم على الجسد .

هناك أيديولوجيا أخرى مناقضة وفاشلة أيضاً: هي تلك التي تفرض أن الأشخاص قد يعالجون أنفسهم بأنفسهم حتى في الأمراض الخطيرة عن طريق دفع أنفسهم للشعور بالسعادة أو بالتفكير الإيجابي ، وقد يعني ذلك أنهم مسؤولين نوعاً ما عن إصابتهم بالمرض من البداية . ويؤدي شعار "موقفك يشفيك من كل الأمراض" إلى انتشار التشوش وسوء الفهم حول مدى تأثير العقل في الاعتلال ، بل والأسوأ أنه يجعل المرضى يشعرون بالذنب لإصابتهم بالمرض كما لو كان المرض دليلاً على الزلات الأخلاقية أو التفاهة الروحية .

وتقع الحقيقة في مكان وسط بين هذين الطرفين . وقد كان هدفي عند فرز البيانات العلمية أن أزيل التناقضات واستبدل بهذا الاختلاط فهماً أوضح للمدى الذي تشارك به الانفعالات وذكاء المشاعر في حالتنا الصحية أو المرضية .

عقل الجسد : كيف تؤثر الانفعالات في حالتنا الصحية

في سنة ١٩٤٧ وفي معامل مدرسة الطب وجراحة الأسنان في جامعة روشستر ، حدث اكتشاف أعاد رسم الخريطة البيولوجية للجسد : اكتشف روبرت آدر – عالم النفس – أن الجهاز المناعي – كالمخ – له القدرة على التعلم . وقد كان هذا الاكتشاف صدمة : فالرأي الشائع وقتها في الطب كان يعتبر المخ والجهاز العصبي المركزي وحدهما هما القادرين على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات ، وقد شجع اكتشاف آدر على إجراء أبحاث كثيرة وجدت أن هناك طرق كثيرة للاتصال بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز المناعي – أي المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعال والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة بدقة .

وقد قام آدر في تجاربه بحقن الفئران البيضاء بعقار يثبط كمية خلايا ت المحاربة للأمراض في دماء هذه الفئران . وفي كل مرة كانت الفئران تتناول العقار مذاباً في ماء محلى بالسكارين . وقد وجد آدر أن تناول الفئران للماء المحلى بالسكارين وحده دون وجود العقار المثبط يظل يحدث نفس الانخفاض في عدد خلايا ت – بدرجة جعلت بعض الفئران تصاب بالمرض وتموت ، فقد تعلم جهازها المناعي أن يثبط خلايا ت استجابة للماء المحلى ، وما كان ذلك ليحدث من وجهة نظر أفضل النظريات العلمية في هذا الوقت .

ويقول فرانسيسكو فاليرا – عالم الأعصاب في مدرسة باريس للتقنيات المتعددة – أن الجهاز المناعي هو " عقل الجسد " الذي يحدد للجسد إحساسه بذاته – أي بما ينتمي له وما لا ينتمي[1] . وتنتقل الخلايا المناعية عبر مجرى الدم إلى كل أجزاء الجسم وتتصل فعلاً بكل الخلايا الأخرى فتترك الخلايا التي تعرفها وتهاجم الخلايا التي لا تتعرف عليها . وهذه الهجمات تدافع عنا ضد الفيروسات أو البكتيريا أو السرطان ، لكن إذا لم تتعرف الخلايا المناعية على خلايا الجسد ذاته ، فقد تسبب أمراض المناعة الذاتية كالحساسية أو الذئبة .

وقبل اكتشاف آدر كان جميع الأطباء وعلماء التشريح وحتى علماء البيولوجيا يعتقدون أن المخ (مع امتداداته إلى الجسم من خلال الجهاز العصبي المركزي) والجهاز المناعي كيانان منفصلان تماماً لا يستطيع أيهما التأثير في عمليات الآخر . فلم يكن هناك مسار يربط مراكز المخ التي تراقب ما يتذوقه الفأر مع مناطق نخاع العظام التي تخلّق خلايا ت، أو كذلك كان الاعتقاد لمدة قرن كامل .

وفي السنوات التالية ، شجع اكتشاف آدر المتواضع على ظهور نظرة جديدة للروابط بين الجهاز المناعي والجهاز العصبي المركزي ، ويعتبر المجال المختص بهذه الدراسات ، وهو علم المناعة النفسعصبي ، من علوم الطب الرائدة حالياً، ويعبر اسمه نفسه عن الروابط بين الجهاز العصبي الغددي (والذي يتكون من الجهازين العصبي والهرموني) وبين الجهاز المناعي .

ويكتشف فريق من الباحثين أن الرسائل الكيماوية التي تعمل بقوة في الجهازين العصبي والمناعي هي نفسها التي تتواجد بكثافة في المناطق العصبية التي تنظم الانفعال [٢] .

وأقوى الأدلة على وجود مسار جسدي مباشر يسمح للانفعالات بالتأثير على الجهاز المناعي ، مستمد من أعمال دافيد فيلتن ، زميل آدر ، فقد بدأ فيلتن بملاحظة أن الانفعالات لها تأثير قوي على الجهاز العصبي اللاإرادي – الذي يتحكم في كل شئ بدءاً من كمية إفراز الأنسولين إلى مستويات ضغط الدم . بعد ذلك استطاع فيلتن بالاشتراك مع زوجته وزملائه الآخرين أن يحدد نقطة اللقاء التي تسمح للجهاز العصبي اللاإرادي بالحديث مباشرة مع الخلايا الليمفاوية والأكولات العملاقة (الماكروفاج) ، وهي خلايا في الجهاز المناعي [٣] .

وفي الدراسات التي أجروها باستخدام المجهر الإليكتروني ، اكتشفوا ما يشبه الوصلات العصبية حيث تتصل أطراف أعصاب الجهاز اللاإرادي بنهايات تجاور هذه الخلايا المناعية مباشرة ، ونقطة الاتصال المادي هذه تسمح للخلايا العصبية بإفراز ناقلات عصبية تتحكم بالخلايا المناعية. وفي الواقع تتحرك هذه الناقلات في الاتجاهين . وهذا الاكتشاف يعد ثورياً، فلم يتوقع أحد أن الخلايا المناعية تتلقى رسائل من الأعصاب .

ولكي يحدد فيلتن أهمية هذه النهايات العصبية لأداء الجهاز المناعي ، قام بخطوة أخرى ، ففي تجاربه على الحيوانات أزال بعض الأعصاب من الغدد الليمفاوية والطحال – حيث تخلّق الخلايا المناعية أو تخزّن – وبعد

ذلك استخدم فيروسات لاختبار قدرة الجهاز المناعي ، والنتيجة هي الانخفاض الهائل في الاستجابة المناعية للفيروس .

واستنتج أن بدون هذه النهايات العصبية لا يستجيب الجهاز المناعي كما ينبغي لمكافحة اقتحام الفيروسات أو البكتيريا . والخلاصة أن الجهاز العصبي لا يرتبط فقط بالجهاز المناعي ، لكنه ضروري للقيام بالوظائف المناعية الملائمة .

وأحد المسارات الأساسية الأخرى التي تربط الانفعالات بالجهاز المناعي تتم من خلال تأثير الهرمونات التي يطلقها الجسم أثناء الضغوط . فأثناء الضغوط يتم إفراز الكاتيكولامينات (الأدرينالين والنورأدرينالين) والكورتيزول والبرولاكتين والأفيونات الطبيعية من إندورفينات بيتا والإنكافيلينات ، وكل منها تؤثر بقوة في الخلايا المناعية . وعلى الرغم من تعقيد هذه العلاقات ، إلا أن التأثير الأساسي هو أن فيض هذه الهرمونات إلى الجسد يضعف وظيفة الخلايا المناعية : فالضغوط تضعف المقاومة المناعية – على الأقل مؤقتاً – ربما حفظاً للطاقة الذي يجعل الأولوية للطوارئ المباشرة الراهنة والأكثر ارتباطاً بالبقاء ، لكن عندما تصبح هذه الضغوط ثابتة وشديدة فقد يستمر هذا الضعف المناعي لفترات طويلة [٤] .

ويكتشف العلماء في الميكروبيولوجيا والعلوم الأخرى المزيـــــد مــــن الروابط بين المخ والجهازين المناعي والدوري (القلبوعـــائي) ،بعـــد أن تقبلوا المفهوم الذي كان ثورياً ذات لحظة – ألا وهو أن هذه العلاقـــات موجودة بالفعل [٥] .

الانفعالات السامة : البيانات الإكلينيكية

على الرغم من الأدلة السابقة ، إلا أن الكثير – أو معظم – الأطباء ما زالوا يتشككون في التأثيرات الإكلينيكية للانفعالات ؛ أحد الأسباب هو أنه بالرغم من أن الدراسات قد وجدت أن الضغوط والانفعالات السلبية تضعف كفاءة الكثير من الخلايا المناعية ، إلا أنه لم يتضح دائماً أن شدة هذه التغيرات تكفي لإحداث تأثيرات مرضية .

وبالرغم من هذا ، يعترف عدد متزايد من الأطباء بدور الانفعالات في الأمراض . على سبيل المثال : يقول د . كامران نزهات – جراح مناظير النساء والولادة البارز في جامعة ستانفورد – : " إذا قالت لي إحدى المريضات التي تم تحضيرها للجراحة بأنها تشعر بالهلع في ذلك اليوم ولا ترغب في إجراء الجراحة أقوم بالفعل بتأجيلها . فكل الجراحين يعرفون أن الأشخاص الذين يشعرون بخوف شديد يتعرضون لمشاكل جراحية كبيرة ، فيترفون كثيراً وقد يصابون بالعدوى أو المضاعفات ، كما يكون شفاؤهم صعباً. وتتحسن الأمور كثيراً إذا كانوا هادئين " .

والسبب واضح : فالهلع والقلق يرفع ضغط الدم ويمدد الأوردة بتأثير الضغط ويجعلها تترف بشدة عندما يقطعها مشرط الجراح . والتريف المفرط يعتبر من أخطر المضاعفات الجراحية والتي قد تؤدي إلى موت المريض .

وإضافة إلى العلاجات الطبية السابقة ، تتزايد باستمرار الأدلة التي تبين الأهمية الإكلينيكية للانفعالات ، ولعل أكثر هذه الأدلة إقناعاً على الأهمية الطبية للانفعالات مستمد من التحليل الشامل الذي جمع نتائج أكثر من ١٠١ دراسة أصغر في دراسة واحدة كبيرة تشمل عدة آلاف من الرجال والنساء، وتؤكد هذه الدراسة أن الانفعالات المزعجة تسيئ للصحة بدرجة ما [٦] . فالأشخاص الذين يعانون من قلق مزمن أو فترات طويلة من الحزن والتشاؤم أو التوتر والعدائية التي لا تلين أو السخرية والشكوك التي لا ترحم كانوا أكثر خطراً بمرتين للإصابة بالأمراض – بما في ذلك الحساسية والتهابات المفاصل والصداع وقرح المعدة وأمراض القلب (وكل من هذه الأمراض تمثل فئة أكبر وأوسع من الأمراض) . وهذه الدرجة من الشدة تجعل الانفعالات الاكترابية مساوية في الخطورة لأثر التدخين وارتفاع الكوليسترول على أمرض القلب – أي أنها تعتبر تهديداً كبيراً للحالة الصحية .

وهذه النتائج لا تشكل أكثر من ارتباطات إحصائية عامة ، ولا تعني أن كل من يتعرض لهذه المشاعر المزمنة سوف يقع فريسة المرض ، إلا أن الأدلة عن الدور الكبير الذي تلعبه الانفعالات في المرض تتجاوز بكثير ما تشير إليه المراجعة السابقة . فالتأمل التفصيلي للبيانات عن الانفعالات المحددة ، خاصة الثلاثة الكبار – الغضب والقلق والاكتئاب – توضح أن هناك طرق تجعل انفعالات معينة ذات تأثير كبير على بعض الأمراض ،

على الرغم من أن الآليات البيولوجية التي تحدث بها هـــذه الانفعـــالات تأثيراتها غير معروفة بعد تماماً .

حين يصبح الغضب انتحاراً :

قال الرجل أنه قد تعرض لحادث أصاب جانب سيارته منذ فـــترة ، دخل بعدها في رحلة لا تنتهي من الإحباط ، فبعد المفاوضات مع شـــركة التأمين ومحلات الصيانة التي أحدثت المزيد من الدمار ، ظل مديناً بــــ ٨٠٠ دولار. والخطأ حتى لم يكن خطأه ، فأصابه الملل من كل ذلـــك ، وكان يشعر بالاشمئزاز في كل مرة يدخل إلى سيارته . وأخيراً باع السيارة من الإحباط ، لكن بعد سنوات ظلت هذه الذكريات تثير فيـــه مشـــاعر الغضب .

وهذه الذكرى المريرة تم استدعاؤها عمداً كجزء من دراسة أجريـــت في مدرسة الطب بجامعة ستانفورد عن الغضب في مرضى القلب . وقـــد تعرض كل مرضى الدراسة – ومنهم ذلك الرجل المرور – لنوبة قلبيـــة أولى ، وكان تساؤل الدراسة إن كان الغضب له تأثير مهم من أي نـــوع على وظائف قلبهم، وقد كانت النتيجة صادمة : فبينمـــا كـــان يحكـــي المرضى عن هذه الأحداث التي أغضبتهم ، كانت كفاءة قلوبهم في ضـــخ الدم تقل بنسبة ٥ %[٨] ، وقد وصل هذا الانخفاض في كفـــاءة الضـــخ لدى بعض المرضى إلى ٧ % أو أكثر – وهو المعدل الذي يعتبره أطبـــاء القلب من علامات إسكيميا القلب ، أي الانخفاض الخطير في انســـياب الدم إلى عضلة القلب ذاتها .

ولم يحدث الانخفاض في كفاءة الضخ مع المشاعر الاكترابية الأخرى كالقلق مثلاً، أو مع الإجهاد البدني ، فالغضب وحده كان يبدو الانفعال الأكثر خطورة على القلب . وقد قال المرضى عند تذكرهم للأحداث المزعجة أن غضبهم لا يتعدى نصف ما حدث لهم في أول مرة ، مما يرجح أن قلوبهم قد تعرضت لإعاقات أكبر بكثير أثناء موقف الغضب الفعلي .

وهذه النتيجة تشكل جزءاً من شبكة كبيرة من الأدلة استمدت من عشرات الدراسات التي تبين قدرة الغضب على تدمير القلب [9] . ولم تثبت الفكرة القديمة القائلة بأن الأشخاص المتسرعين والمندفعين من نمط الشخصية أ أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب ، لكن ظهر على أثر هذه النظرية الفاشلة نتيجة جديدة : أن العدائية هي التي تعرض الأشخاص للخطر .

ومعظم البيانات عن العدائية مستمد من أبحاث د . ردفورد ويليامز في جامعة دوق[10] . على سبيل المثال : ، وجد ويليامز أن الأطباء ذوي النتائج المرتفعة على اختبار العدائية أثناء دراستهم للطب أكثر عرضة بسبع مرات للوفاة قبل سن الخمسين من أصحاب النتائج المنخفضة للعدائية – وكانت القابلية للغضب مؤشراً أقوى للموت شاباً من عوامل الخطورة الأخرى كالتدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ، وقد بينت أبحاث د . جون بيرفوت في جامعة نورث كارولينا أن النتائج على اختبار العدائية لمرضى القلب الذين يجرون رسم أوعية – بإدخال

أنبوبة إلى الشريان التاجي لفحص أعطابه – ترتبط بحجم وخطورة مرض الشريان التاجي .

وبالطبع ، لا يقول أحد بأن الغضب وحده يسبب مرض الشريان التاجي، لكنه عامل واحد من عوامل عديدة متداخلة . فكما شرح لي د . بيتر كوفمان – رئيس قسم الطب السلوكي في المعهد القومي للقلب والرئة والدم – : " لا يمكننا بعد أن نحدد إن كان الغضب والعدائية يلعبان دوراً سببياً في النشوء المبكر لأمراض الشريان التاجي ، أم أنهما يرفعان من خطورة مرض القلب متى بدأ أم كلاهما . لكن دعنا نتأمل شاباً في العشرين يغضب باستمرار ، فكل نوبة غضب تضيف المزيد من الضغوط على قلبه بزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم ، وإذا تكرر ذلك كثيراً فقد يؤدي إلى حدوث تدمير". خصوصاً لأن اضطراب انسياب الدم في الشريان التاجي مع كل نبضة قلب "قد تؤدي إلى تمزقات صغيرة في هذا الوعاء الدموي تتكون عليها صفائح الكوليسترول. وإذا كنت أعلى في معدل ضربات القلب وفي ضغط الدم بسبب اعتيادك على الغضب ، فقد يؤدي ذلك خلال الثلاثين عاماً التالية إلى تسارع تكوين الصفائح والتي تؤدي بدورها إلى مرض الشريان التاجي"[١١].

وبمجرد نشوء أمراض القلب ، تعمل الآليات التي يطلقها الغضب على خفض كفاءة القلب كمضخة للدم ، كما يتبين لنا من دراسة الذكريات الغاضبة لمرضى القلب ، والمحصلة النهائية هي أن الغضب يساعد على موت المرضى المصابين بالفعل بمرض القلب . على سبيل

المثال: قامت مدرسة الطب بجامعة ستانفورد بدراسة ١٠١٢ رجلاً وامرأة يعانون من نوبات قلبية أولى ثم متابعتهم خلال الثماني سنوات التالية وتبين أن معدلات الإصابة بنوبة قلبية ثانية كانت أعلى لدى الرجال والنساء الذين تميزوا بالعداء والعدوانية منذ البداية [١٢] . وهناك نتائج مشابهة في دراسة أجرتها مدرسة الطب بجامعة ييل على ٩٢٩ رجلاً تعرضوا لنوبة قلبية أولى وتم متابعتهم لمدة ١٠ سنوات[١٣]. وقد وجدت الدراسة أن الرجال الذين يسهل استثارة غضبهم أكثر احتمالاً بمرتين للوفاة بالسكتة القلبية عن أولئك الأكثر اعتدالاً في المزاج ، وإذا كان لديهم أيضاً ارتفاع في مستويات الكوليسترول ، يصبح الخطر الذي يضيفه الغضب أكبر بخمس مرات .

ويشير الباحثون بجامعة ييل أن الغضب ليس وحده هو ما يرفع خطر الموت من مرض القلب، ولكن أيضاً الانفعالات السلبية الشديدة من أي نوع والتي ترسل بانتظام فيوضا من هرمونات الضغوط في جميع أنحاء الجسم . لكن عموماً ، تؤكد معظم الأبحاث العلمية أن أقوى الروابط بين الانفعالات ومرض القلب تتجه إلى الغضب : فقد طلبت دراسة أجرتها مدرسة الطب بجامعة هارفارد من أكثر من ١٥٠٠ رجلا وامرأة تعرضوا لنوبات قلبية ، أن يصفوا حالتهم الانفعالية في الساعات التي سبقت النوبة، وجدت الدراسة أن الغضب يرفع احتمال الإصابة بنوبة قلبية بأكثر من الضعف لدى المرضى المصابين بالفعل بمرض القلب ، ويستمر الخطر مرتفعاً لأكثر من ساعتين بعد تيقظ الغضب[١٤] .

وليس معنى هذه النتائج أن على الأشخاص أن يحاولوا كظم غضبهم الملائم، فتشير الأدلة بالفعل إلى أن قمع الغيظ تماماً أثناء احتدام اللحظة يؤدي إلى زيادة التوتر وارتفاع ضغط الدم[١٥] . ومن الناحية الأخرى ، وكما رأينا في الفصل الخامس ، نجد أن المحصلة النهائية للتنفيس عن الغضب في كل مرة يشعر به الشخص هي تغذية هذا الغضب وتجعل منه الاستجابة المحتملة لأي موقف مزعج . ويحل ويليامز هذا التناقض بأن التعبير عن الغضب أو عدم التعبير عنه لا يهمنا بقدر إن كان هذا الغضب مزمناً، فالتعبيرات المتفرقة عن العدائية ليست خطراً على الصحة ، لكن تظهر المشكلة حين تصبح العدائية ثابتة وتتخذ أسلوب الشخصية المعادية – والتي تتميز بتكرار مشاعر التشكك والسخرية السوداء والنزوع للتعليقات الزائفة والمحبطة وكذلك نوبات واضحة من العصبية والغضب[١٦] .

والجانب الجيد هو أن القلق المزمن لا يعتبر بالضرورة حكماً بالموت: فالعدائية من العادات التي يمكن تغييرها ، فقد تم ضم مجموعة من مرضى النوبات القلبية بمدرسة الطب في جامعة ستانفورد إلى برنامج صمم لمساعدتهم على التخفيف من الاتجاهات التي تجعلهم سريعي الغضب ، وقد أدت تدريبات التحكم بالغضب هذه إلى خفض معدل التعرض لنوبة قلبية ثانية إلى نسبة تقل ٤٤ ٪ عن معدله في المرضى الذين لم يحاولوا تغيير عدائيتهم[١٧] .

وقد أدى برنامج آخر صممه ويليامز إلى نتائج مفيدة مماثلة[١٨] . وهذا البرنامج – مثل برنامج ستانفورد – يعلم العناصر الأساسية لذكاء المشاعر خاصة الانتباه للغضب عندما يجيش في الصدر ، والقدرة على التحكم به متى بدأ وأخيراً التقمص .

وطلب من المرضى أن يسجلوا الأفكار الساخرة أو العدائية متى لاحظوها، وإذا استمرت هذه الأفكار يحاولون إزالتها بأن يقولوا " توقف " جهراً أو سراً. ويتم تشجيعهم على أن يستبدلوا بالأفكار الساخرة والمتشككة أفكاراً عقلانية أثناء المواقف الحرجة – حين يتأخر المصعد مثلاً – بأن يبحثوا عن أسباب حميدة وليست الأسباب التي تطلق غضبهم ضد شخص وهمي أحمق يفترضون مسئوليته عن التأخير. وأثناء المواقف المحبطة يتعلمون القدرة على رؤية الأمور من منظور الآخر – فالتقمص هو البلسم الشافي للغضب .

وكما قال لي ويليامز " شفاء العدائية يكمن في تشجيع القلب على الثقة بالآخرين ، وكل ما يتطلبه هو الرغبة الحقيقية . وحين يعرف الأشخاص أن عدائيتهم قد تذهب بهم إلى القبر مبكراً، يصبحون أكثر استعداداً للمحاولة ".

الضغوط : القلق المفرط وغير الملائم :

أشعر بالقلق والتوتر طوال الوقت ، بدأ كل ذلك أثناء دراستي الثانوية ، فقد كنت دائماً طالباً متفوقاً، أنشغل باستمرار بدرجاتي وبرأي

المدرسين وزملائي بي وأدائي في الفصل وأشياء أخرى مماثلة . وكانت هناك ضغوط هائلة من والدّي تدفعني للنجاح ولأن أصبح قدوة ..... وأظن أن هذه الضغوط أنهكتني ، لأني قد بدأت أشعر بمشاكل معدتي في سنتي الأولى للثانوية، ومنذ ذلك الوقت أحرص في تناولي للكافيين أو الأطعمة الحريفة .

وقد لاحظت أن شعوري بالتخوف أو التوتر يعيد لي اضطراب معدتي، ونظرا لأنني عادة ما أتخوف من شئ ما ، لذلك أشعر دائماً بالغثيان[١٩] .

يعتبر القلق – وهو الاكتراب الذي تولده ضغوط الحياة – من الانفعالات التي حظيت بأكثر الأدلة العلمية التي تربط بينه وبين حدوث الاعتلال ومسار الشفاء ، فحين يساعدنا القلق في الإعداد للتعامل مع خطر ما (وهي ميزته التطورية المفترضة) يقدم لنا خدمة جيدة ، إلا أنه في حياتنا المعاصرة غالبا ما يكون القلق مفرطاً وغير ملائم – يحدث الاكتراب عند مواجهة مواقف يجب أن نتعايش معها أو تكون الأخطار متخيلة وليست حقيقية ولا نحتاج لمواجهتها.

وتدل نوبات الغضب المتكررة على وجود مستويات مرتفعة من الضغوط، وتعتبر المرأة التي تؤدي تخوفاها الدائمة إلى اضطرابات في جهازها الهضمي مثالاً مدرسياً على الكيفية التي يفاقم بها الغضب والضغوط من حدة الاضطرابات الباطنية .

في مراجعة أجريت سنة ١٩٩٣ ، في مجلة أرشيف الأمراض الباطنة عن الأبحاث المكثفة حول الروابط بين الضغوط والمرض ، ذكر بروس ماك أوين عالم النفس بجامعة ييل أن هناك مجال واسع من التأثيرات : ضعف وظائف المناعة للدرجة التي قد تسمح بانتشار السرطان ، وزيادة التعرض للعدوى الفيروسية ، والإسراع بتكوين الصفائح التي تؤدي إلى تصلب الشرايين وتجلط الدم الذي قد يؤدي إلى جلطات القلب ، والإسراع بالإصابة بالنوع من البول السكري ، وتفاقم حدة النوع من البول السكري ، وإطلاق أو زيادة حدة نوبات الربو[٢٠] . وقد تؤدي الضغوط أيضاً إلى الإصابة بقرح الجهاز الهضمي وإطلاق أعراض التهاب القولون التقرحي ومرض التهاب الأمعاء . ويتعرض المخ نفسه لتأثيرات طويلة المدى للضغوط المستمرة ، بما في ذلك تدمير فرس البحر والذي يؤدي إلى إعاقة الذاكرة . ويقول ماك أوين ، أنه عموماً" تتراكم الأدلة على أن الجهاز العصبي يتعرض " للإبلاء " بتأثير الخبرات الضاغطة "[٢١] .

وأكثر الأدلة المقنعة عن التأثيرات المرضية للاكتراب ، مستمدة من الأبحاث التي أجريت على الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا والبرد والهربس ،فنحن نتعرض باستمرار لهذه الفيروسات لكن جهازنا المناعي يتغلب عليها عادة – باستثناء أوقات الضغوط الانفعالية حيث تفشل تلك الدفاعات كثيراً. والدراسات التي قدرت نشاط الجهاز المناعي مباشرة وجدت أن الضغوط والقلق تضعف هذا النشاط لكن لم يتضح لنا في

أغلب هذه النتائج إن كان لهذا الضعف دلالة إكلينيكية – أي ما يكفي من الشدة لفتح الطريق للإصابة بالأمراض[٢٢] .

ولهذا السبب استمدت الأدلة العلمية الأقوى عن الروابط بين الضغوط والقلق وبين التعرض للأمراض ، من الدراسات المستقبلية : أي تلك الدراسات التي تبدأ بأشخاص أصحاء وتلاحظ ارتفاع الضغوط أولاً ثم ضعف الجهاز المناعي وبداية الاعتلال .

وفي واحدة من أكثر الدراسات إقناعاً من الناحية العلمية ، قام شيلدون كوهين – عالم النفس في جامعة كارنيجي – ميللون – بالاشتراك مع علماء وحدة أبحاث متخصصة في البرد بشيفلد / إنجلترا ، بالتقييم الدقيق لمدى ما يشعر به الأشخاص من ضغوط في حياتهم ، وبعد ذلك عرضهم بشكل منظم لفيروس البرد .لم يصاب كل من تعرضوا للفيروس بالبرد : فالجهاز المناعي القوي يستطيع – ويعمل باستمرار على – مقاومة فيروس البرد . وقد وجد كوهين أنه كلما زادت ضغوط الحياة كلما زاد الاحتمال بإصابة الأشخاص بالبرد . فمن بين الذين تعرضوا لضغوط قليلة أصيب ٢٧ % بالبرد ، بينما أصيب بالبرد ٤٧ % من الأشخاص الأكثر عرضة لضغوط الحياة – وذلك دليل مباشر على أن الضغوط ذاتها تضعف الجهاز المناعي[٢٣] . (وعلى الرغم من أن هذه النتائج تؤكد ما لاحظه ورجحه الجميع دائماً إلا أنها تعتبر اكتشافاً بارزا لما تمتعت به من الدقة العلمية).

وكذلك في الأزواج الذين احتفظوا بقوائم يومية لمدة ثلاث شهور عن المشاحنات والأحداث المزعجة كالشجارات الزوجية ظهر لديهم نمط محدد : بعد ثلاث أو أربع أيام من الانزعاجات الشديدة يصابون بالبرد أو التهاب أعلى بالجهاز التنفسي . وهذه الفجوة الزمنية هي نفس فترة كمون فيروس البرد الشائع ، مما يرجح أن تعرضهم أثناء أقسى التخوف والانزعاج يجعلهم سهلي الإصابة للغاية[٢٤] .

ونفس نمط الضغط – العدوى يتكرر مع فيروس الهربس – بنوعيه ، ذلك الذي يسبب قروح البرد على الشفة والآخر الذي يسبب الإصابات التناسلية، فبمجرد أن يتعرض الأشخاص لفيروس الهربس ، يظل كامناً بأجسادهم ، وينشط من آن لآخر . ويمكن تتبع نشاط فيروس الهربس من مستويات الأجسام المضادة له في الدم . وباستخدام هذا القياس وجد أن فيروس الهربس ينشط لدى طلاب الطب أثناء امتحانات نهاية العام ، والنساء المنفصلات حديثاً وكذلك في الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط دائمة أثناء رعايتهم لأحد أفراد أسرة المصابين بمرض ألزهايمر[٢٥] .

وضريبة القلق ليست في خفض الاستجابة المناعية فقط ، فقد بينت الأبحاث الأخرى أن له تأثيرات ضارة على الجهاز الدوري ، فبينما يبدو أن العدائية والنوبات المتكررة من الغضب ترفع خطر الإصابة بمرض القلب لدى الرجال ، نجد أن الانفعالات الأخطر لدى النساء هي القلق والخوف . ففي الدراسة التي أجرتها مدرسة الطب بجامعة ستانفورد وشملت أكثر من ألف رجل وامرأة أصيبوا بنوبة قلبية أولى ، تميزت

النساء اللاتي أصبن بنوبة ثانية بمستويات عالية من الخوف والقلـــق . وفي كثير من الحالات كان الخوف يتخذ صورة الرهاب المعّــوق : فتوقفــت المريضات بعد النوبة الأولى عن قيادة السيارات ، واستقلن من وظائفــهن وأخذن يتجنبن الخروج من المنزل[٢٦] .

وبدقة شديدة تم تعيين الآثار العضوية الخفية للضغوط النفسية والقلـق – كالتي تحدث من الوظائف أو ظروف الحياة عالية الضغوط مثـــل الأم العزباء التي تعمل كالحواة كي توفق بين العمل ورعاية الطفل . على سبيل المثال : قام ستيفان مانوك عالم النفس بجامعة بيتسبورج بتعريض ثلاثـــين متطوعاً لمواقف مقلقة وقاسية في معمله وقام بفحص دمائهم لقياس مـــادة تفرزها الصفائح الدموية هي أثف أو الأدينوسين ثلاثي الفوسفات والـــتي تحدث تغيرات في الأوعية الدموية قد تؤدي إلى نوبات القلب والجلطات . وأثناء تعرض المتطوعين لضغوط شديدة ، ارتفعت مستويات الأثف بشـدة وكذلك ارتفع معدل ضربات القلب وضغط الدم .

وكما نتوقع ، يبدو أن أكثر الأشخاص عرضة للمخاطر الصحية هـــم من يعملون في الوظائف عالية " التوتر " : والـــتي تتطلـــب أداء عـــالي الضغوط دون أن تكون هناك سيطرة كبيرة على ما يحقق هـــذا الأداء (وتلك هي المحنة التي تعطي سائقي الباصات مثلاً معدلات عالية من ارتفاع ضغط الدم). على سبيل المثال : في دراسة شملت **٥٦٩** مريضـــاً مصابـــاً بسرطان القولون والمستقيم ومجموعة مقارنة متطابقة ، وجد أن الأشخاص الذين ذكروا أنهم تعرضوا في العشر سنوات السابقة لاضطرابات العمـــل

كانوا أكثر احتمالاً بخمس مرات ونصف لنشوء السرطان مقارنة بالذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط في حياهم .

ونظراً للضريبة المرضية الكبيرة للاكتراب ، أصبحت تقنيات الاسترخاء – التي تقلل التيقظ الفسيولوجي للضغوط مباشرة – كثيرة الاستخدام طبياً للتخفيف من أعراض مجموعة كبيرة من الاعتلالات المزمنة . وتشتمل هذه الاعتلالات على أمراض القلب والشرايين وبعض أنواع البول السكري والتهاب المفاصل والربو واضطرابات الجهاز الهضمي والألم المزمن ، وذلك قليل من كثير ، ونظراً لأن الضغوط والاكتراب الانفعالي ترفع من حدة كل الأعراض ، لذلك تعمل مساعدة المرضى على الاسترخاء والتعامل مع المشاعر المزعجة على منحهم بعض الراحة[٢٧] .

التكلفة المرضية للاكتئاب :

أصابها سرطان الثدي المنتشر ، وهي انتكاسة انتشار للمرض الخبيث بعد عدة سنوات من إجرائها لجراحة اعتقدت أنها نجحت في تخليصها من المرض . لم يعد طبيبها يحدثها عن الشفاء ، كما أن العلاج الكيماوي، لن يقدم لها في أفضل الأحوال سوى بعض الشهور الإضافية . وكما نتوقع ، أصابها الاكتئاب – لدرجة جعلتها كلما زارت جراح الأورام في عيادته تتفجر عيناها بالدموع– وكانت استجابة الجراح نفسها في كل مرة : بأن يطلب منها مغادرة العيادة فوراً.

بغض النظر عن التجريح الذي يسببه برود الجراح ،هل هناك تأثير طبي لعدم اهتمامه بالحزن الدائم لمريضته ؟ . من المعتقد أن المرض حين يصل إلى هذه الدرجة من الخطورة ، لن تكون لأي انفعالات تأثير كبير على تطوره . وبالرغم من تأكدنا من أن اكتئاب المرأة يفسد نوعية الحيلة التي تحياها في شهورها الأخيرة ، إلا أن الأدلة الطبية حول تأثير الكآبة على مسار المرض مازالت مختلطة[٢٩] . لكن بعيداً عن السرطان ، هناك بعض الدراسات ترجح أن الاكتئاب يلعب دوراً في الحالات المرضية الأخرى ، خاصة في تدهور الاعتلالات متى بدأت. وهناك أدلة متزايدة ترى أن هناك مردود جيد من علاج الاكتئاب أيضا في المرضى المصابين بأمراض خطيرة.

وأحد المصاعب في علاج الاكتئاب لدى المرضى المصابين بأمراض باطنية هي أن أعراض الاكتئاب بما في ذلك فقدان الشهية والنعاس قد تختلط بأعراض أمراض أخرى خاصة مع الأطباء قليلي الخبرة في التشخيص النفساني . وهذا العجز عن تشخيص الاكتئاب قد يعقد المشكلة، لأنه يعني أن الطبيب لن يلاحظ الاكتئاب ولن يعالجه – كما حدث مع مريضة سرطان الثدي الباكية . وهذا الفشل عن تشخيص الاكتئاب وعلاجه قد يرفع من مخاطر الوفاة في الأمراض الخطيرة .

على سبيل المثال : من بين ١٠٠ مريض تم تلقيهم لنقل نخاع العظام ، مات ١٢ من ١٣ مريضاً مكتئباً في السنة الأولى بعد النقل ، بينما ظل ٣٤ من ٧٨ مريضا الباقين أحياء بعد النقل بعامين[٣٠] . وفي مرضى الفشل

الكلوي المزمن الذين يجرون غسيلاً كان المكتئبون أكثر عرضة للوفاة خلال العامين التاليين، وقد كان الاكتئاب مؤشراً أصدق للوفاة من أي عرض باطني[٣١] . والطريق الذي يربط الانفعال بالحالة المرضية لم يكن هذه المرة بيولوجياً بل اتجاهياً: فالمرضى المكتئبون أقل مداومة على النظم العلاجية – يخالفون نظامهم الغذائي مثلاً، مما يعرضهم لخطر أكبر .

ويبدو أن الاكتئاب يفاقم من أمراض القلب أيضاً، فقد وجدت دراسة تتبعت رجالا ونساء في أواسط عمرهم ، استمرت لمدة ١٢ عاماً، أن الأشخاص الذين يشعرون بإحساس لحوح من العجز واليأس لديهم معدلات عالية من الوفاة بأمراض القلب[٣٢] . وفي نسبة ٣ % تقريباً من المرضى المصابين بأكثر أنواع الاكتئاب شدة، تصل معدلات الوفاة بأمراض القلب أكبر بأربع مرات من معدلاتها لدى الأشخاص الخالين من الشعور بالاكتئاب.

ويبدو أن الاكتئاب يضيف مخاطر طبية هائلة إلى المرضى الناجين من النوبات القلبية[٣٣] . وجدت دراسة عن مرضى مستشفى مونتريال الذين غادروا المستشفى بعد علاجهم من نوبة قلبية أولى ، أن مخاطر الوفاة تكون مرتفعة للغاية في الشهور الست التالية لدى المرضى المكتئبين . وكان معدل الوفاة لدى المرضى المصابين باكتئاب شديد أكبر بخمس مرات من المرضى الآخرين المتساوين معهم في الحالة الطبية – وهو تأثير مساوي للمخاطر الطبية الرئيسية للوفاة بالقلب كفشل وظائف البطين الأيسر أو التاريخ السابق للإصابة بالنوبات القلبية. ومن بين الآليات

المقترحة لتفسير السبب الذي يجعل الاكتئاب يرفع بشدة من احتمالات الإصابة بنوبات قلبية تالية ، هو أن الاكتئاب يؤثر في تغير معدل ضربات القلب ويرفع من خطر الإصابة باللاإيقاعية المميتة .

وقد وجد أن الاكتئاب يعقد الشفاء من كسور مفصل الورك أيضاً. وقامت دراسة عن كسور الورك لدى النساء المسنات ، بعمل تقييم نفساني لآلاف المريضات عند دخولهن المستشفى ، ووجدت أن النساء المكتئبات وقت دخول المستشفى قد استمررن في العلاج لمدة ٨ أيام في المتوسط أطول من المريضات المتساويات معهن في الإصابة لكن دون اكتئاب ، كما كن أقل بنسبة الثلث في القدرة على المشي ثانية . إلا أن النساء المكتئبات اللاتي تلقين علاجاً نفسانياً إضافة للعلاج الطبي ، قد كانت حاجتهن أقل للعلاج الطبيعي كي يتمكن من المشي ثانية كما كانت معدلاتهن أقل في العودة للمستشفى في الشهور الثلاث التالية من رجوعهن لبيوتهن .

وكذلك وجدت في دراسة عن المرضى ذوي الحالات المرضية الملحة لدرجة جعلتهم من أعلى ١٠ % لاستخدام الخدمات الطبية – غالباً بسبب الاعتلالات العديدة كالجمع بين مرض القلب والسكر – أن ١/٦ هؤلاء المرضى لديهم اكتئاب شديد ، وعندما عولج اكتئابهم ، قلت أيام العجز من ٧٩ إلى ٥١ يوماً سنوياً لدى المرضى بالاكتئاب الرئيسي ومن ٦٢ إلى ١٨ يوماً سنوياً في المرضى بالاكتئاب البسيط [٣٤] .

الفوائد الطبية للمشاعر الإيجابية

وهكذا نرى أن الأدلة المتراكمة عن التأثيرات المرضية للغضب والقلق والاكتئاب تعد مقنعة . فالغضب والقلق – المزمنان – قد يجعلان الشخص عرضة لفئة كبيرة من الأمراض . وعلى الرغم من أن الاكتئاب لا يجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض إلا أنه يعوق من الشفاء ويرفع من مخاطر الوفاة خاصة لدى المرضى الضعاف والمصابين بحالات مرضية خطيرة .

لكن إذا كان الاكتراب الانفعالي المزمن يعتبر ساماً من جوانب عديدة فقد تكون الانفعالات المضادة مقوية بدرجة ما ؛ ولا يعني ذلك أن الانفعالات الإيجابية تعتبر علاجا ، أو أن الضحك والسعادة وحدهما سيغيران من مسار الأمراض الخطيرة . فالميزات التي تمنحها الانفعالات الإيجابية تبدو خفية ، لكن باستخدام عينات أكبر من الأشخاص يمكننا استخلاص دورها من بين العوامل العديدة التي تؤثر في مسار المرض .

ضريبة التشاؤم وميزات التفاؤل :

كما في الاكتئاب ، هناك ضريبة مرضية للتشاؤم وفوائد مناظرة من التفاؤل.

على سبيل المثال : تم تقييم درجة التفاؤل والتشاؤم لدى ١٢٢ رجلاً مصابين بنوبة قلبية أولى، وبعد ثمان سنوات ، مات ٢١ رجلاً من بين ٢٥ رجلاً متشائمين، ومن بين ٢٥ رجلاً الأكثر تفاؤلاً مات ٦ فقط . فهذا المظهر النفسي قد ثبت أنه من المؤشرات الأقوى للبقاء من أي عامل خطورة باطني، بما في ذلك كمية التدمير في القلب بعد النوبة الأولى ، أو انسداد الشريان أو مستوى الكوليسترول أو ضغط الدم . وفي دراسة أخرى ، عن مرضى ستجرى لهم جراحات تحويل شريان ، وجد أن الأكثر تفاؤلاً كانوا أسرع في الشفاء وأقل في المضاعفات أثناء وبعد الجراحة عن المرض الأكثر تشاؤماً[٣٥] .

فالتفاؤل – كقريبه الأمل – له قدرات شفائية عالية ، فالأشخاص الذين يمتلكون قدراً كبيراً من الأمل ، يكونون أكثر قدرة على احتمال الظروف الصعبة بما في ذلك المشاكل المرضية . وفي دراسة عن المرضى المصابين بالشلل نتيجة إصابات في النخاع الشوكي ، وجد أن الأكثر أملاً كانوا أكثر قدرة على تحقيق مستويات أعلى من الحركة مقارنة بالمرضى المتساوين معهم في درجة الإصابة لكن الأقل من حيث الشعور بالأمل. والأمل هام بصفة خاصة لدى الشخص الذي يصاب في العشرينات بالشلل نتيجة إصابة بالنخاع الشوكي ويعلم أنه سيبقى قعيداً طوال حياته ، حيث.تؤثر استجابته الانفعالية كثيرا في الجهود التي قد يبذلها لتحسين أدائه البدني والاجتماعي[٣٦] .

والسبب الذي يجعل التشاؤم أو التفاؤل يؤثر في الحالـــة الصحيـــة ، عرضه لأي نوع من التفسيرات ، فإحدى النظريات تفترض أن التشـــاؤم يؤدي إلى الاكتئاب والذي يعوق من مقاومة الجهاز المنـــــاعي للعـــدوى والأورام – وتلك فرضية لم تثبت حتى الآن ، أو أن المتشائمين يهملون في أنفسهم – فقد وجدت بعض الدراسات أنهم يســـتهلكون المزيـــد مـــن السجائر والكحوليات ، ويمارسون تمرينات رياضية أقل من المتفـــائلين ، وأنهم بصفة عامة أقل اهتماماً بالعادات الصحية ، أو قد يبنت ذات يـــوم أن فسيولوجيا الأمل ذاتها مفيدة بيولوجياً في مقاومة الجســـد للمـــرض .

بالقليل من مساعدة أصدقائي : القيمة الطبية للعلاقات:

أضف الصمت إلى قائمة المخاطر الانفعالية على الصحـــة ، وأضـــف الروابط الانفعالية الوثيقة إلى قائمة العوامل الواقية . فالدراســـات الـــتي أجريت لأكثر من عقدين وشملت أكثر من ٣٧٠٠٠ شخصاً أوضحـــت أن الانعزال الاجتماعي – أي الشعور بأن لا أحد يمكنك أن تشـــاركه في مشاعرك الخاصة أو أن تقترب منه – يضاعف من فـــرص الاعتـــلال أو الموت[٣٧] . ويرى تقرير ورد في مجلة العلوم سنة١٩٨٧ أن الانعزال نفســه " هام في معدلات الوفاة كالتدخين وارتفـــاع ضغـــط الـــدم وارتفـــاع الكوليسترول والسمنة ونقص التمرينات الرياضية " . وفي الواقع ، يرفـــع التدخين من مخاطر الوفاة بعامل ١,٦ فقـــط بينمـــا يرفعـــها الانعـــزال الاجتماعي بعامل ٢ ، مما يجعله أخطر على الصحة [٣٨]

والانعزال أخطر على الرجال منه على النساء ، فالرجال المنعزلـــون كانوا أكثر احتمالاً بمرتين أو ثلاث للوفاة من الرجال الذيـــن يتمتعـون بروابط اجتماعية وثيقة ، بينما كانت الخطورة أكبر بمرة ونصـــف لـــدى النساء المنعزلات عن اللاتي يتمتعن بعلاقات اجتماعيـــة أوثـــق . ولعـــل الفارق بين الرجال والنساء في تأثير الانعزال يرجع إلى أن علاقات المـــرأة تميل إلى العمق ولذلك يرضيها عدد أقل من الروابط الاجتماعية عن عـدد الصداقات الذي يشعر الرجال بالرضا.

والوحدة ليست بالطبع كالانعزال، فكثير مـــن الأشـــخاص الذيـــن يعيشون حياتهم بمفردهم أو يقابلون عدداً قليلاً من الأصدقاء يشـــعرون بالرضا والصحة، لكن يكمن الخطر المرضـــي مـــن الشـــعور الداخلـــي بالانقطاع عن الآخرين وأن لا أحد يمكنك أن تلجأ إليه . وهذه النتيجـــة خطيرة في ضوء الانعزال المتزايد الذي يشجعه مشاهدة التليفزيون وحدك وتداعي العادات الاجتماعية كالنوادي والزيـــارات في المجتمـــع المـــدني المعاصر ، ويرجح دوراً أكبر لجماعات المساعدة الذاتية كمدمني الكحـول المجهول كمجتمعات بديلة .

ويمكننا أن نرى قدرة الانعزال كعامل خطـــر للوفـــاة – والقـــدرة الشفائية للروابط الوثيقة – من دراسة عن ١٠٠ شخصاً تعرضوا لنقـــل نخاع العظام[٣٩] . من بين المرضى الذين شعروا بأنهم يتلقون الدعم الانفعالي الكافي من أزواجهم أو أسرهم أو أصدقائهم ، نجا ٥٤ % لسنتين بعـــد النقل مقابل ٢٠ % فقط من الذين لم يتلقوا مثل هذا الدعم . وكذلـــك

بين المسنين الذين تعرضوا لأزمات قلبية وكان لديهم شخصان أو أكثر في حياهم يعتمدون عليهم لتلقي الدعم الانفعالي ، كانوا أكثر احتمالاً بمرتين للبقاء لفترة أطول من عام بعد الأزمة من الأشخاص الذين لم يحظوا بهـــذا الدعم[٤٠].

ولعل الشهادة الأهم على القدرة الشفائية للروابط الانفعالية تأتي مـــن دراسة سويدية نشرت سنة **١٩٩٣** [٤١] . فقد تعرض كل الرجال الذيـــن يعيشون في مدينة جوتبرج والذين ولدوا سنة **١٩٣٣** لكشف طبي مجـاني، وبعد سبع سنوات تم إعادة الاتصال بـــ **٧٢٥** رجلاً منهم ، ووجـــد أن **٤١** رجلاً ماتوا في هذه السنوات .

كانت معدلات الوفاة لدى الرجال الذين ذكروا من البدء تعرضـــهم لضغوط انفعالية شديدة ، أكبر بثلاث مرات من الذين ذكروا أن حيـــاهم هادئة وسالمة.

وقد كان الاكتراب الانفعالي راجعاً لتعرضهم لأحـــداث كالضائقـــة المالية الشديدة أو الشعور بعدم الأمان في العمـــل أو الاضطـــرار لـــترك الوظيفة أو التعرض لمشاكل قانونية أو الطلاق . وحدوث ثلاثة أو أكـــثر من هذه المشكلات في عام واحد كان مؤشراً على الوفاة خلال الســـبع سنوات التالية أهم من أي مؤشر طبي كارتفاع ضغط الدم أو التركـيزات العالية من الدهون بالدم (الجليسريدات الثلاثية) أو ارتفاع مســـتويات الكوليسترول .

لكن بين الرجال ذوي الشبكات اللصيقة من الحميمية – كوجود زوجة وأصدقاء مقربين وغيرهم – فلم تكن هناك أي علاقة من أي نوع بين المستويات العالية للضغوط وبين معدل الوفاة ، فوجود أشخاص يلجأون إليهم ويتحدثون معهم ، أشخاص يقدمون لهم العزاء والمساعدة والاقتراحات، قد حفظ هؤلاء الرجال من التأثير القاتل لصدمات الحياة وقسوتها .

ويبدو أن نوع العلاقات وعددها يعمل على التخفيف من ضغوط الحياة ، والعلاقات السلبية لها ثمنها فالمشاجرات الزوجية مثلاً لها تأثير سلبي على الجهاز المناعي [٤٢] .

وقد وجدت إحدى الدراسات عن رفاق الغرف أنه كلما زاد نفورهم من بعضهم البعض كلما زاد تعرضهم للبرد والإنفلونزا وزاد معدل زيارتهم للأطباء، وقد أخبرني جون كاشيوبو – عالم النفس بجامعة أوهايو الذي أجرى دراسة رفاق الغرف – "هذه من أهم العلاقات في حياتك ، أولئك الذين تراهم من يوم لآخر ويبدو أن لها تأثير كبير على صحتك وكلما زادت أهمية العلاقة بالنسبة لك ، كلما زاد تأثيرها على صحتك" [٤٣] .

القدرة الشفائية للدعم الانفعالي :

في المغامرات المرحة لروبن هود ، ينصح روبن صديقه الشاب " احك لي عن مشاكلك وتحدث بحرية ، فانسياب الكلمات يلطف دائماً عن القلوب الحزينة ، ذلك كصرف الفيض عن سد ممتلئ " .

وهذه الحكمة الشعبية صادقة تماما : فالتخفيف عن القلب المتعب يعتبر علاجاً جيداً. وقد جاءت المشاركة العلمية لنصيحة روبن من جيمس بنيبيكر – عالم النفس بجامعة ساوزرن ميثوديست – والذي بين في عدة تجارب أن دفع الأشخاص للحديث عما يضايقهم له تأثيرات طبية مفيدة [٤٤] . وقد كانت طريقته بسيطة للغاية : فقد طلب من أشخاص أن يكتبوا لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة ولمدة تقرب من ٥ أيام عن " الخبرات الأكثر إزعاجاً في حياتهم " أو عن تخوفات تشغلهم في هذه اللحظة ، وكان من حق هؤلاء أن يحتفظوا بما كتبوه لأنفسهم .

وقد كانت النتيجة النهائية لهذه الاعترافات صادمة : فقد تحسنت وظائف المناعة وحدث انخفاض شديد في زيارة المراكز الطبية خلال الشهور الست التالية ، وقلت أيام الغياب عن العمل ، بل تحسنت أيضاً إنزيمات وظائف الكبد، والأكثر أن أولئك الذين أظهرت كتابتهم اضطراباً شديداً في مشاعرهم كانوا الأعلى في تحسن وظائف المناعة . وقد برز نمط معين كطريقة صحية للتنفيس عن المشاعر المضطربة : فأولاً ظهر التعبير عن مستويات عالية من الحزن والقلق والغضب – بغض النظر عن

المشاعر المضطربة التي ارتبطت بالموضوع – وخلال الأيام التالية تحـــول الأسلوب إلى السرد والبحث عن معني للصدمة أو الحدث .

وهذه العملية تشبه بالطبع استكشاف الأشخاص لمشـــاكلهم أثنـــاء العلاج النفسي وبالفعل يقدم اكتشاف بنيبيكر أحد التفسيرات لما وجدتـه دراسات أخرى من أن المرضى الذين يتلقون عـــلاج نفســـي بالإضافـــة للجراحة والعلاج الدوائي يتحسنون عضويا بشكل أفضل من المرضـــى الذين يتلقون العلاج الدوائي وحده [٤٥] .

ولعل أفضل بيان للقدرة الإكلينيكية للدعم الانفعالي هي المجموعـــات التي تكونت في مدرسة الطب بجامعة ستانفورد مـــن نســـاء مصابـــات بسرطان ثدي متقدم ومنتشر ، فقد عاد السرطان وانتشـــر في أجســـاد هؤلاء النساء بعد علاج مبدئي – غالباً ما تضمن الجراحـــة – ، ومـــن الناحية الإكلينيكية لم تكن المسألة إلا وقتاً حتى ينتشر السرطان ويقتلهن . وقد اندهش – د . دافيد شبيجل الذي أجرى الدراسة – نفســـه مـــن النتائج وكذلك كل المجتمع الطبي : كانت فترات النجاة لـــدى النســـاء المصابات بسرطان ثدي متقدم واللاتي داومن على الحضـــور للقـــاءات أسبوعية مع الأخريات ضعف فتراهما لدى النساء المصابات بنفس المـــرض لكن كن يواجهنه بمفردهن [٤٦] .

لقد تلقت النساء نفس العلاج الطبي ، كان الاختلاف فقـــط في أن بعضهن قد انضممن للجماعات حيث يخفض العبء عن أنفســـهن مـــع أخريات يتفهمن ما يواجهنه ويرغبن في الإنصات لمخاوفـــهن وآلامـــهن

والغضب الذي ينتابهن . وغالباً ما كان ذلك هو المكان الوحيد الذي تستطيع المرأة فيه أن تعبر عن مشاعرها بحرية لأن الآخرين في حياتهن كانوا يخشون الحديث عن السرطان وعن الموت الوشيك . وقد طالت حياة النساء اللاتي انضممن لهذه الجماعات حوالي ٣٧ شهراً إضافياً في المتوسط ، بينما ماتت الأخريات اللاتي لم ينضممن للمجموعات في ١٩ شهر – وهي زيادة في متوقع الحياة بعيد عن قدرة أي عقار أو علاج طبي آخر. وكما قال لي د . جيمي هولاند – رئيس قسم طبنفس الأورام في المستشفى التذكارية لسلوات كوترنج وهو مركز لعلاج السرطان بنيويورك : " يجب أن تضم كل سيدة مصابة بالسرطان لمجموعة كهذه " . فلو كان ذلك عقاراً يمد متوقع الحياة بهذه الدرجة لتقاتلت على إنتاجه شركات الأدوية .

إدخال ذكاء المشاعر للرعاية الطبية

في اليوم الذي حدد الفحص الدوري وجود بعض الدم في بولي ، أرسلني الطبيب لاختبار تشخيصي حيث تم حقني بصبغة مشعة . رقدت على المنضدة بينما كانت آلة الأشعة المعلقة تلتقط صور متتالية لتقدم الصبغة من كليتي إلى المثانة . كان في صحبتي صديق حميم – طبيب هو نفسه – تصادف زيارته لي بضعة أيام وقد أراد الحضور معي إلى المستشفى. جلس في الغرفة بينما كانت آلة الأشعة تتحرك تلقائياً لزوايا تصوير جديدة ثم تطن وتتكتك ، ومن جديد تدور وتطن وتتكتك .

استغرق الاختبار ساعة ونصف ، وفي النهاية أسرع الطبيب المتخصص في الكلى إلى الغرفة وقدم نفسه سريعاً ثم اختفى ليفحص الأشعة ، ولم يخبرني بما وجده .

وعندما خرجت مع صديقي من الغرفة مررت بأخصائي الكلى ، مأخوذاً ودائخاً نوعاً ما من الاختبار ، لم أسأل السؤال الذي شغل ذهني طوال اليوم، لكن صديقي الطبيب سأله : " دكتور .. لقد مات والد

صديقي من سرطان المثانة وهو شغوف لمعرفة إن كانت هناك أي علامة على السرطان في الأشعة ".

أجاب الطبيب باقتضاب استعداداً للكشف التالي " لا توجد علامات غير طبيعية" .

ولعل عجزي عن طرح السؤال الذي شغلني كثيراً يتكرر آلاف المرات في المستشفيات والعيادات في كل مكان . وقد وجدت دراسة عن المرضى في غرف انتظار الأطباء أن كل مريض لديه في المتوسط ثلاث أسئلة أو أكثر يرغب أن يطرحها على الطبيب الذي سيناظره، لكن حين يغادر المريض عيادة الطبيب لا يكون لديه إجابة إلا على سؤال ونصف من أسئلته في المتوسط [٤٧] . وتوضح لنا هذه النتائج واحدة من الاحتياجات الانفعالية العديدة للمريض التي لا يفي بها الطب المعاصر . فالأسئلة غير المجابة تغذي الشكوك والخوف والتوقعات الكارثية وتمنع المريض من المداومة على النظم العلاجية التي لا يفهمها تماماً.

وهناك طرق عديدة تجعل الطب يوسع نظرته إلى الصحة كي تشمل الحقائق الانفعالية للاعتلال، فأولاً يجب إعطاء المريض معلومات متكاملة تكفيه لاتخاذ القرارات حول نوع العناية الطبية التي يحتاجها ، وبعض الجهات حالياً تعطي لأي متقدم بحثاً بالحاسب عن الأدبيات الطبية حول الموضوع الذي يشغله ، حتى يتمكن المريض من الاشتراك مع الطبيب في أخذ القرارات المفيدة له [٤٨] . والطريقة الأخرى هي البرامج التي تعلم

المريض خلال بضع دقائق كيف يوجه الأسئلة الفعالة لطبيبه بحيث إذا دخل العيادة ولديه ثلاث أسئلة يخرج ومعه ثلاث إجابات [٤٩] .

تمتلئ اللحظات التي يستعد فيها المريض لإجراء جراحة أو اختبار اختراقي مؤلم بالقلق والخوف ، وتعتبر فرصاً هامة للتعامل مع البعد الانفعالي . وقد طورت بعض المستشفيات تعليمات قبل جراحية تفيد المرضى في تهدئة مخاوفهم وفي التعامل مع قلقهم – تعليم المرضى تمرينات الاسترخاء مثلاً أو الإجابة عن أسئلتهم قبل إجراء الجراحة وإخبارهم بدقة قبل الجراحة بأيام ما الذي سيشعرون به أثناء الشفاء .

والنتيجة: شفاء المرضى بعد الجراحة بشكل أسرع بيومين أو ثلاثة في المتوسط [٥٠] .

وإقامة المريض في المستشفى قد تكون من أكثر الخبرات شعوراً بالوحدة والعجز . وقد بدأت بعض المستشفيات في تصميم غرف لإقامة أسرة المريض حيث يطبخون له ويعتنون به كما لو كان في بيته ، وتلك خطوة متقدمة لكنها للمفارقة ، عادية في دول العالم الثالث [٥١] .

وتساعد تمرينات الاسترخاء المرضى على التعامل مع بعض الاكتراب الذي تسببه أعراضهم وكذلك مع الانفعالات التي قد تطلق أو تفاقم هذه الأعراض.

وأحد النماذج الدالة على ذلك هو نموذج كابات زن " عيادة خفض الضغوط" بالمركز الطبي لجامعة ماشوستس والتي تقدم للمرضى دورات

لعشر أسابيع في التركيز واليوجا تؤكد على الانتباه للنوبات الانفعالية وقت حدوثها وتعلم الممارسات اليومية التي تمنح الاسترخاء العميق. وتقوم المستشفيات بإعداد شرائط تعليمات من هذه الدورة متاحة للمرضى في أجهزة التليفزيون بغرفهم – وهي وجبات انفعالية أفضل لطريحي الفراش من عروض أوبرا الصابون (العاطفية) الصاخبة [٥٢] .

وتعتبر اليوجا وتمرينات الاسترخاء أيضاً جوهر برنامج ابتكره د . دين أورنيش لعلاج مرضى القلب [٥٣] . وبعد عام من استخدام هذا البرنامج ، الذي يتضمن أيضاً تخفيض الدهون في الطعام ، توقف تكوين الصفائح التي تجلط الشرايين لدى هؤلاء المرضى الذين كانت حالتهم تتطلب من الخطورة إجراء عمليات تحويل شريان . وقد أخبرني أورنيش أن تمرينات الاسترخاء تعتبر من أهم عناصر البرنامج .

وهذا البرنامج – كدورة كابات زن – يستفيد مما يسميه د . هربرت بنسون " استجابة الاسترخاء " ، وهي النقيض الفسيولوجي لتيقظ الضغوط الذي يساعد على حدوث الكثير من المشكلات المرضية .

وأخيراً هناك فوائد طبية أخرى من قدرة الطبيب والممرضة على التقمص والتناغم مع المريض وكذلك على الإنصات والحديث ، فذلك يعني تبني الرعاية المتمركزة على العلاقة ، أي أن العلاقة بين الطبيب والمريض تعتبر من العوامل المهمة في ذاتها ، ويمكن تبني هذه العلاقات بسهولة إذا تضمن التعليم الطبي الأساسي بعض الأدوات الضرورية من ذكاء المشاعر خاصة الوعي الذاتي وفنون التقمص والإنصات [٥٤] .

نحو طب يهتم بالمريض

الخطوات السابقة ليست إلا بداية ، ولكي يستطيع الطب أن يوسع نظرته لتشمل تأثير الانفعالات ، يجب أن يحفظ عن ظهر قلب قاعدتين أساسيتين تتضمنهما النتائج العلمية :

تعتبر مساعدة الأشخاص على الإدارة الأفضل لمشاعرهم المزعجة – كالغضب والقلق والاكتئاب والتشاؤم والوحدة – نوعاً من الوقاية من الأمراض . ونظراً لأن البيانات تدل على أن سمية هذه الانفعالات – حين تصبح مزمنة – تتجاوز خطورة تدخين السجائر ، لذلك فإن مساعدة المرضى على التعامل مع هذه الانفعالات بشكل أفضل قد يؤدي إلى مردود صحي يتساوى مع إقناع ثقيلي التدخين بالإقلاع . وأحد الطرق التي نفعل بها ذلك وتؤدي لتأثيرات عامة كبيرة هي أن نربي الأطفال على المهارات الأساسية لذكاء المشاعر بحيث تصبح عادات تظل معهم طوال العمر . والإستراتيجية الوقائية الثانية ذات المردود المرتفع هي أن نعلم إدارة الانفعالات للأشخاص الذين يقتربون من سن التقاعد ، لأن السلامة الانفعالية تعتبر من العوامل الهامة التي تحدد إن كان الشخص المسن سيتدهور أم يتقدم . والمجموعة المستهدفة الثالثة قد نطلق عليها " عينة الخطر "–الفقراء للغاية ، والأمهات العزباوات والمقيمين بالأحياء عالية الجريمة وغيرها–الذين يعيشون معرضين للمخاطر من يوم لآخر

والذين قد يستفيدون من الناحية الطبية إذا تعلموا التعامل مع الضريبة الانفعالية لهذه الضغوط .

يستفيد الكثير من المرضى عندما يتم التناغم مع حاجاهم النفسية بالإضافة لحاجاهم الطبية الخالصة . على الرغم من أن ما قد يمنحه الطبيب أو الممرضة للمريض المكترب من طمأنة وسلوان يعتبر خطوة في طريق الرعاية الطبية الأكثر إنسانية إلا أنه يمكن عمل أكثر من ذلك، لكن غالباً ما يتم إضاعة فرصة الرعاية الانفعالية بسبب الطريقة التي يمارس بها الطب حالياً، فذلك من المناطق المجهولة للطب . وبالرغم من الأدلة المتراكمة على الفوائد الطبية من الاهتمام بالحاجات الانفعالية وكذلك الأدلة التي تدعم العلاقة بين المراكز الانفعالية للمخ وبين الجهاز المناعي ، ما زال هناك أطباء كثيرون يتشككون أن مشاعر المريض لها تأثيرات إكلينيكية ، ويعتبرون هذه الأدلة تافهة أو طريفة أو متطرفة، أو الأسوأ مبالغات قلة من محبي الشهرة .

وعلى الرغم من أن أعداد متزايدة من المرضى تبحث عن رعاية طبية أكثر إنسانية ، إلا أن هذا النوع من الرعاية معرض للخطر ، بالطبع ما زال هناك أطباء وممرضات مخلصين ويمنحون مرضاهم الرعاية الحساسة والحنونة ، إلا أنه مع تغيير ثقافة الطب نفسه التي جعلته أكثر استجابة لقواعد السوق – أصبح من الصعب أن نجد مثل هذه الرعاية .

من الناحية الأخرى ، هناك فوائد اقتصادية من العلاج الإنساني : فالأدلة ترجح أن علاج الاكتراب الانفعالي لدى المرضى يوفر المال –

خاصة من ناحية قدرته على الوقاية من الاعتلال أو تـأجيل حدوثـه أو مساعدة المرضى على الشفاء سريعاً. وقد وجدت دراسة عن كبار السـن المصابين بكسر الورك ، أجريت بمدرسة الطب جامعة جبل سيناء في مدينة نيويورك وجامعة نورث ويسترن ، أن المرضى الذيـن يتلقـون علاجـاً للاكتئاب بالإضافة لعلاج العظام المعتاد يغادرون المستشفى مبكرين يومين في المتوسط ، وتصل التوفيرات الكلية للمائة مريـض إلى ٩٧٣٦١ دولار بالنسبة للنفقات الطبية[٥٥] .

ومثل هذه الرعاية تجعل المرضى أكثر رضاً عن أطبائهم وعن علاجـهم – وفي الأسواق العلاجية الجديدة التي تسمح للمرضى بالاختيـار بـين الخدمات الصحية المتنافسة ، ستدخل مستويات الرضـا دون شـك في معادلات الاختبارات الشخصية – فالخبرات الكريهة سـتدفع المرضـى للذهاب لأماكن أخرى للعلاج بينما الخبرات المرضية ستؤدي إلى وفـاة المرضى .

وأخيراً، تتطلب أخلاقيات الطب مثل هذه الرعاية ، ويعلق محـرر في جريدة الاتحاد الأمريكي للأمراض الباطنـة ، علـى تقريـر يذكـر أن الاكتئاب يرفع خمس مرات من احتمالات الوفاة بعد العلاج من النوبـات القلبية ، قائلاً: "إن البيان الواضح على أن العوامل النفسية كالاكتئـاب والانعزال الاجتماعي تميز مرضى الشريان التاجي الأعلى خطورة ، يعـني أنه من غير الأخلاقي أن نترك هذه العوامل دون علاج " [٥٦] .

وإذا كانت النتائج عن العلاقة بين الانفعالات والصحة تعني شيئاً، فذلك أن الرعاية الطبية التي تتجاهل مشاعر المرضى أثناء معاناتهم للأمراض الخطيرة والمستعصية ، لم تعد كافية . وقد حان الوقت الذي يستفيد فيه الطب من الرابطة بين الانفعالات والصحة . فما يعتبر استثناءاً الآن ، قد–ويجب– أن يكون جزءاً أساسياً، بحيث يتوفر لنا جميعاً رعاية طبية تهتم بنا، فهي على الأقل تجعل الطب أكثر إنسانية ، كما قد يسرع بمسار الشفاء بالنسبة للبعض. وكما وصف أحد المرضى في خطاب أرسله لجراحه " التراحم ليس في مجرد الشد على اليدين ، لكنه في العلاج الجيد"[٥٧].

الجـــزء الرابع

نوافذ الفرص

=١٢=

محنـــــة أســـــرة

إنها مأساة عائلية بسيطة ، يشرح كارل وآن لابنتهما ليسلي – ذات الخمس سنوات – كيف تلعب لعبة جديدة من ألعاب الفيديو : وبمجرد أن بدأت ليسلي في اللعب ، أدت محاولات الأبوين مفرطة الحماس " لمساعدتها " إلى إعاقتها نوعاً ما ، فكانت التعليقات المتناقضة تتطاير في كل اتجاه.

قالت الأم بإلحاح " إلى اليمين ... إلى اليمين ، توقفي... توقفي ... توقفي "يتنامى في صوتها العزم والقلق بينما ليسلي تمص إصبعها وتنظر إلى شاشة الفيديو بعيون متسعة محاولة إتباع هذه التعليمات .

قال كارل – الأب بخشونة " أنت لست على الطريق ... ضعيها يساراً ... إلى اليسار " .

لم تستطع ليسلي أن ترضى أي من أبويها ، أخذت تضغط فكها وتطرف عيناها الممتلئتان بالدموع .

بدأ الأبوان في التشاحن متجاهلين دموع ليسلي ، وقالت آن لكارل في سخط "إنها تحرك العصا بشكل صحيح".

وبينما كانت دموع ليسلي تنساب على خديها ، لم تظهر على الأبوين أي علامة تدل على الانتباه أو الاهتمام . وعندما رفعت ليسلي يديها لتمسح دموعها زعق الأب " حسناً ... ضعي يديك ثانية على العصا .... عليك الاستعداد بالإطلاق .... أطلقي " وصرخت الأم " حركيها الآن قليلاً قليلاً".

لكن ليسلي كانت تنتحب بهدوء ، وحيدة مع حزنها .

في مثل هذه اللحظات يتعلم الأطفال دروسا عميقة . ولعل استنتاج ليسلي من هذا الموقف المؤلم هو أن أحداً لم يهتم بمشاعرها في هذا الأمر سواء أبويها أو أي أحد آخر[١] . وعندما تتكرر لحظات كهذه كثيراً أثناء الطفولة تترك رسائل أساسية تستمر العمر كله ودروساً تحدد مسار الحياة . وتعتبر الأسرة أول مدرسة لتعليم الانفعالات ، في هذه البوتقة الحميمة نتعلم مشاعرنا تجاه أنفسنا واستجابة الآخرين لهذه المشاعر ، ونتعلم آراءنا عن هذه المشاعر والاختيارات التي نقوم بها تجاهها، وكيف نتعرف على آمالنا ومخاوفنا وكيف نعبر عنها . ولا تعمل التربية الانفعالية فقط من خلال الأشياء التي يقولها آباؤنا أو يفعلونها لنا، لكن أيضاً من خلال الإقتداء بطريقتهم في التعامل مع مشاعرهم الذاتية والمشاعر التي تنشأ بينهما .

وهناك آباء موهوبون في تربية المشاعر ، وآباء آخرون متوحشون .

وقد وجدت مئات من الدراسات أن طريقة الآباء في معاملة أطفالهم– بالتهذيب الخشن أو التفهم التقمصي ، باللامبالاة أو الدفء ، وغير ذلك– لها تأثير عميق ومستمر على الحياة الانفعالية للطفل ، لكن حديثاً فقط بينت الدراسات الجادة أن وجود الآباء أذكياء المشاعر في حد ذاته له فوائد كبيرة على الطفل . وتترك الطريقة التي يتعامل بها الأبوان مع المشاعر التي تنشأ بينهما – بالإضافة لتعاملهما المباشر مع الطفل – دروساً مؤثرة لدى أطفالهم، فالأطفال متعلمون ماهرون ، يتناغمون مع أكثر التبادلات الانفعالية خفاء داخل الأسرة .

وعندما أجرت فرق البحث التي يقودها كارل هوفن وجون جوتمان – بجامعة واشنطن – تحليلاً مكثفاً للتفاعل بين الأزواج للتعرف على الطريقة التي يتعامل بها الآباء مع أطفالهم وجدوا أن الأزواج الأكفأ انفعالياً في زواجهم كانوا أكفأ أيضاً فى مساعدة أطفالهم في التغلب على تقلباتهم المزاجية [٢] .

وقد تم مناظرة هذه الأسر عندما كان أطفالهم في الخامسة ومرة أخرى عندما بلغ هؤلاء الأطفال سن التاسعة ، وبالإضافة لملاحظة الآباء أثناء حديثهما لبعضهما البعض ، كان فريق البحث يلاحظ الأسر (بما فيها أسرة ليسلي أيضا) أثناء شرح الأب أو الأم لطفلهما قواعد تشغيل لعبة فيديو جديدة – وهو ما قد يبدو تفاعلاً بريئاً لكنه دال للغاية على التيارات الانفعالية بين الأبوين والطفل .

وبعض الآباء والأمهات يشبهون آن وكارل : الاهتمام المفرط ،وفقدان الصبر تجاه قصور الأطفال ورفع أصواهم بتعبيرات الاشمئزاز والسخط حتى أن بعضهم ينعتون أطفالهم بالغباء – وباختصار ، يقع البعض فريسة الازدراء والاشمئزاز كالذي يفتت الزواج ، لكن هناك آباء آخرين صبورين تجاه أخطاء أطفالهم ، ويساعدون الطفل على اكتشاف اللعبة بطريقته دون فرض إرادهم عليه ، واتضح أن جلسة ألعاب الفيديو تعتبر مقياساً دقيقاً بشكل مدهش للأسلوب الانفعالي للأبوين .

كما ثبت أن أكثر أساليب التربية الأبوية انتشاراً هي الثلاثة الآتية :

تجاهل المشاعر كلية : يتعامل هؤلاء الآباء مع كدر أطفالهم باعتباره شيئاً تافهاً أو مزعجاً عليهم الانتظار حتى يزول ، ويفشلون فى استخدام اللحظات الانفعالية كفرصة للاقتراب من الطفل ومساعدته على تعلم بعض الدروس في الكفاءة الانفعالية .

اللامبالاة التامة : يتعرف هؤلاء الآباء على مشاعر طفلهم لكنهم يعتبرون طريقة الطفل في التعامل مع العواصف الانفعالية جيدة كيفما كانت – حتى لو استخدم الضرب مثلاً. وهؤلاء الآباء – كالسابقين الذين يتجاهلون مشاعر الطفل – لا يبذلون جهدا لتعليم الطفل بدائل أخرى للاستجابة الانفعالية ، ويعملون على استرضاء كل أنواع الكدر وقد يستخدمون عقد الصفقات والرشوة كي يتوقف الطفل عن الحزن أو الغضب .

الازدراء بعدم إظهار الاحترام لمشاعر الطفل : ويكون هؤلاء الآباء ساخطين عادة ويتميزون بالخشونة سواء في النقد أو العقاب ، وقد يمنعون الطفل مثلا من إظهار أي تعبير عن الغضب ويعاملونه بقسوة إذا بدا عليه الانزعاج ، ويصرخون إذا حاول الطفل أن يبرر موقفه " هل ترد عليّ إذن؟".

وأخيرا ، هناك آباء يستغلون فرصة كدر الطفل للتصرف كمدرسي أو مدربي انفعال ، ويأخذون مشاعر الطفل بجدية ويعملون على فهم أسباب كدره تماماً ("هل أنت غاضب لأن تومي جرح مشاعرك ؟") وكذلك مساعدته على اكتشاف طرق إيجابية لتهدئة مشاعره ("بدلاً من أن تضربه، لماذا لا تحضر دمية أخرى لتلعب بها حتى تجد في نفسك الرغبة لتلعب معه ثانية؟").

ولكي يستطيع الآباء أن يدربوا الطفل بفعالية على هذه الطريقة ، عليهم أولاً أن يجيدوا أصول ذكاء المشاعر هم أنفسهم . وأحد الدروس الانفعالية الأساسية التي تقدم للطفل مثلاً هي كيف يميز بين المشاعر المختلفة، فالأب العاجز عن التناغم مع حزنه الداخلي لا يستطيع أن يساعد الطفل في التعرف على الفارق بين الحزن المرتبط بفقدان شئ أو بمشاهدة فيلم مأساوي أو الحزن الذي قد ينتاب الطفل إذا حدث مكروه لشخص يحبه . وإضافة لذلك التمييز، هناك معارف أخرى متطورة مثل أن الغضب غالباً ما ينتج عن الشعور بالتجريح .

وتتغير الدروس الانفعالية التي يستطيع الطفل أن يتعلمها – ويحتاجها – أثناء نموه . وكما رأينا في الفصل السابع ، تبدأ دروس التقمص منذ المهد مع تناغم الأمهات والآباء لانفعالات أطفالهم . وبالرغم من أن العلاقة بالأصدقاء تظل تعدل في المهارات الانفعالية طوال العمر ، إلا أنه يمكن للآباء تقديم مساعدات كبيرة لأطفالهم في كل أساسيات ذكاء المشاعر : كقدرة التعرف على مشاعرهم وإدارتها وتهذيبها ، والتقمص، والتعامل مع المشاعر التي قد تنشأ في علاقاتهم .

وتأثير هذه التربية الأبوية على الأطفال ساحقة بشكل غير عادي[٣] . وقد وجد فريق جامعة واشنطن أن الأبناء من آباء أذكياء انفعالياً مقارنة بالآباء الأقل قدرة في التعامل مع الانفعالات، يتعاملون مع آبائهم بشكل أكثر يسراً وأكثر تعبيراً عن الحب وأقل تعبيراً عن التوتر ، والأكثر هو أن هؤلاء الأطفال يتعاملون بشكل أفضل مع انفعالاتهم الذاتية ويسهل عليهم تهدئة أنفسهم عند الكدر كما أنهم أقل عرضة للكدر . وهؤلاء الأطفال أهدأ من الناحية البيولوجية ، وأقل في مستويات هرمونات الانفعال والمؤشرات العضوية الأخرى الدالة على التيقظ الانفعالي (وهو الأسلوب الذي إذا استمر طوال العمر ينبئ بالتمتع بحالة صحية جيدة ، كما رأينا في الفصل الحادي عشر) . والميزات الأخرى اجتماعية : فهؤلاء الأطفال يصبحون أكثر شعبية وأكثر حصولاً على الإعجاب من زملائهم ، ويعتبرهم المدرسين ماهرين اجتماعياً، ويحسبهم كل من المدرسين والآباء أقل في المشكلات السلوكية كالغلظة والعدوانية .

والفوائد الأخيرة معرفية فهؤلاء الأطفال يركزون بشكل أفضل ولذلك يتعلمون بشكل أمهر . وعند ثبوت معامل الذكاء ، يحقق الأطفال في سن الخمس سنوات من الآباء الأفضل كمدربين ، إنجازات أعلى في الحساب والقراءة عند بلوغهم الصف الثالث (وهذا دليل قوي على المساعدات التي يقدمها تدريس المهارات الانفعالية للأطفال في التعليم كما في الحياة) . ومن هذا نرى أن مردود المهارة الانفعالية للآباء على الأطفال له ميزات مدهشة – بل ومذهلة – تحتوي وتتجاوز مجال ذكاء المشاعر.

انطلاق القلب

يبدأ تأثير التربية الأبوية على الكفاءة الانفعالية منذ المهد ، وهناك اختبار تشخيصي بسيط لمعرفة النظرة الأساسية تجاه الحياة أعده د . ت . تيرى برازلتون –طبيب الأطفال البارز في جامعة هارفارد ، فيقدم مكعبين لطفل الثمانية شهور، ويوضح للطفل الطريقة التي يريده أن يضع بها المكعبين معاً. ويقول برازلتون أن الطفل الآمل في الحياة والذي يتمتع بالثقة في قدراته: يلتقط أحد المكعبين ويضعه في فمه ويحكه في شعره ويلقيه إلى جانب المنضدة وينتظر إن كنت ستعيده له أم لا ، وعندما تفعل ، ينهي المهمة المطلوبة ـ بوضع المكعبين معا، وبعدها يرفع رأسه إليك بنظرة مشرقة تتوقع منك أن تقول "أخبرني كم أنا رائع"[٤] .

ويمتلك هؤلاء الأطفال جرعات طيبة من استحسان وتشجيع الكبار المحيطين بهم ، ويتوقعون النجاح في تحديات حياتهم الصغيرة . وعلى العكس ، نجد الأطفال القادمين من أ سر كئيبة ومفككة ومهملة يؤدون هذه المهمة الصغيرة بطريقة تعبر عن توقعهم للفشل . ليست المسالة أن هؤلاء الأطفال يفشلون في جمع المكعبين ، فهم يفهمون التعليمات ويمتلكون التناسق اللازم لإتمامها . يقول برازلتون أنهم حتى حين ينجحون ، يظل سلوكهم يوحي "بالبؤس" وتقول نظرتهم " أنا لا أصلح لشيء ، أنظر لقد فشلت " . ومن الأرجح أن يحيا هؤلاء الأطفال حياة انهزامية

ولا يتوقعون أي تشجيع أو اهتمام من المدرسين ولا يستمتعون بوقتهم في المدرسة وقد يتركون المدرسة في النهاية.

والفارق بين النظرتين - الأطفال الواثقون والمتفائلون مقابل الذين يتوقعون الفشل - يبدأ في التشكل منذ السنوات الأولى في الحياة . ويقول برازلتون أن على الآباء " أن يفهموا أن تصرفاهم قد تفيد في تكوين الثقة وحب الاستطلاع وبهجة التعلم ومعرفة الحدود " التي تساعد أطفالهم علي النجاح في الحياة . وتقوم نصائح برازلتون على كم كبير من الأدلة التي تبين أن النجاح يعتمد بدرجة كبيرة للغاية على السمات الانفعالية التي تتكون في السنوات التي تسبق دخول الطفل إلى المدرسة. وكما رأينا في الفصل السادس مثلا، أن قدرة أطفال الرابعة على التقاط قطعة الحلوى تنبئ بزيادة قدرها ٢١٠ نقطة في نتائج اختباراهم للتحصيل بعد ذلك بأربعة عشر عاماً.

. وتعتبر الفرصة الأولى لتكوين عناصر ذكاء المشاعر هي السنوات المبكرة علي الرغم من أن هذه القدرات تستمر في التشكل طوال سنوات الدراسة ، وتقوم القدرات الانفعالية التي يكتسبها الأطفال في مراحل تالية من حياهم على قدرات السنوات المبكرة . وتعتبر هذه القدرات ، كما رأينا في الفصل السادس ، أساساً ضرورياً لكل أنواع التعلم . وقد ذكر أحد تقارير المركز القومي للبرامج الإكلينيكية للرضع أن النجاح الدراسى لا يقوم على حصيلة الطفل من المعارف أو من قدرته المبكرة على القراءة بقدر اعتمادها على المقاييس الانفعالية والاجتماعية : كالثقة

بالذات والاهتمام ، ومعرفة أنــواع الســلوك المناســبة والتحكــم في الإندفاعات نحو إساءة التصرف ، والقــدرة علــى الانتظــار، واتبــاع التعليمات، واللجوء للمدرسين للمساعدة والتعبير عن الاحتياجات أثنــاء التعامل مع الأطفال الآخرين [٥] .

ويقول التقرير أن جميع الأطفال الذين يتخلفون دراســياً يفتقــدون لواحد أو أكثر من عناصر ذكاء المشاعر (بغض النظر إن كانت هنــاك صعوبات معرفية أخرى كإعاقات التعلم) . وحجم المشكلة ليس بسـيطاً، ففي بعض الولايات واحد من كل خمس أطفال تقريبــاً صفــهم الأول ، ويتخلفون بمرور السنوات عن رفاقهم ، ويصبحون أكثر يأساً وامتعاضــاً وشغباً.

ويعتمد تأهل الطفل للمدرسة على أكثر المعارف أساسية، أي كيفيــة التعلم، ويذكر التقرير المكونات السبع الأساسية لهذه القدرة المهمــة – وكلها تنتمي لذكاء المشاعر [٦] :

الثقة : الإحساس بالتحكم والسيطرة على الجسد والسلوك والعــالم المحيط، وإحساس الطفل أنه جدير بالنجاح فيما يفعله وأن الكبار ســوف يساعدونه .

حب الاستطلاع : الإحساس بأن استكشاف الأشياء يعتــبر إيجابيــاً ومبهجاً.

العزم : الرغبة والقدرة على ترك انطباع والعمل على ذلك بإصرار، وينتمي ذلك إلى الإحساس بالكفاءة والجدارة .

التحكم بالذات : القدرة على تعديل تصرفات الذات والتحكم بها بطريقة ملاءمة للسن ، والإحساس بالتحكم الداخلي .

التقارب : القدرة على الاختلاط القائم على فهم الآخرين وفهم الآخرين له .

القدرة على التواصل : الرغبة والقدرة على التبادل اللفظي مع الآخرين للأفكار والمشاعر والمفاهيم ، ويرتبط ذلك بالإحساس بالثقة في الآخرين والبهجة في الاختلاط بهم بما في ذلك الكبار .

التعاون : القدرة على الموازنة بين الحاجات الذاتية وحاجات الآخرين في الأنشطة الجماعية .

ويعتمد ما يمتلكه الطفل من هذه القدرات عندما يصل للمدرسة في سنته الأولى لرياض الأطفال ، على ما منحه له والداه – ومدرس حضانته – من رعاية قد تصل لحد " انطلاق القلب " المكافئ الانفعالي لبرامج انطلاق الرأس .

الحصول على الأساسيات الانفعالية

فلنتخيل طفلة في شهرها الثاني تستيقظ في الساعة الثالثة صباحاً وتبدأ في البكاء . تأتي أمها مسرعة ، ولمدة نصف ساعة تستقر الطفلة راضية ترضع بين ذراعي أمها ، بينما تنظر إليها الأم بحنان لتخبرها أنها سعيدة برؤيتها حتى في منتصف الليل . وتعود الطفلة قانعة بحب أمها إلى النوم من جديد .

ولنتخيل الآن طفلاً آخر في شهره الثاني أيضاً يستيقظ باكياً أيضاً في الساعات المبكرة من الصباح لكن تقابله أمه مشدودة ومتوترة ، نامت منذ ساعة فقط بعد شجار مع زوجها . يبدأ الطفل في التوتر في اللحظة التي تحمله فيها أمه بحدّه وتقول له " اهدأ – لم أعد أحتمل شيئاً آخر .... هيا دعنا ننتهي من هذا " . وبينما الطفل يرضع تنظر الأم أمامها في ثبلت غير ملتفتة إليه ، تتذكر شجارها مع زوجها وتشعر بالتوتر أثناء تفكيرها في ذلك. وحين يشعر الطفل بتوترها يتلوى وينتفض ويتوقف عن الرضاعة ، فتقول الأم " أذلك ما تريد ، لا تأكل إذن " وبنفس الحدة تضعه في مهده ، وترحل وتتركه يظل يبكي إلى أن ينام من التعب .

وقد ورد هذان الموقفان في تقرير المركز القومي للبرامج الإكلينيكية للرضع كأمثلة للتفاعلات التي إذا تكررت كثيراً ترسب في الطفل مشاعر مختلفة تماماً عن نفسه وعن علاقاته الوثيقة[٧]. فالطفلة تتعلم أن الآخرين

جديرون بملاحظة احتياجاهما وبمساعدهما ، وأنها قد تنجح في الحصول على المساعدة ، بينما يرى الطفل أن لا أحد يهتم به وأنه لا يمكنه الوثـــوق في الآخرين وأي محاولات للحصول على السلوان ستبوء بالفشل. ويحصـــل معظم الأطفال بالطبع على جزء من كلا نوعي التفاعل، لكن الدرجة التي لا يطغى بها أحد هذين النوعين على الآخر في معاملة الأبوين للطفل علـــى مدى السنوات هي التي تحدد الدروس الانفعالية التي يتعلمها الطفل عـــن مدى إحساسه بالأمان في هذا العالم ، ومدى القدرة التي يشـــعر بهـــا في نفسه ومدى وثوقه في الآخرين . ويعبر إريك إريكسون عن ذلك بلغـة إن كان الطفل سيشعر " بثقة أساسية" أم بشك أساسي .

ويبدأ هذا التعلم الانفعالي في لحظات مبكرة من الحياة ويستمر طـوال الطفولة ، فكل المواقف الصغيرة بين الطفل ووالديه لها دلالات انفعاليـــة، وبتكرار هذه الرسائل على مدى الســـنوات يتكـــون جوهـــر النظـــرة والقدرات الانفعالية . والفتاة الصغيرة التي يحبطها لغز وتتوجـــه لأمـــها المنشغلة طلباً للمساعدة ، تحصل على رســـالة معينـــة إذا كـــان رد الأم بالسعادة من الطلب، أو تحصل على رسالة مختلفة تماماً لـــو أجـــابت الأم باقتضاب " لا تزعجيني ... لدي عمل هام أقوم به " . وإذا كانت هـــذه التفاعلات مميزة للعلاقة بين الطفل والأبوين ، فإنها تشـــكل التوقعـــات الانفعالية للطفل عن العلاقات والنظرة التي تصبغ أدائها في كل مجـــالات الحياة ، سواء كان ذلك خيراً أم شراً.

وأكبر المخاطر تحدث للأطفال الذين يتصف آباؤهم بالقصور الشديد – غير الناضجين المفرطين في استخدام المخدرات والمكتئبين أو الغاضبين باستمرار أو الذين يتخبطون في حياتهم بلا هدف ، فهؤلاء الآباء لا يقدمون في الأغلب الرعاية المطلوبة ولا يستطيعون بالطبع التناغم مع الحاجات الانفعالية لأطفالهم. وقد وجدت الدراسات أن الإهمال المجرد قد يكون أكثر تدميرا من الانتهاك الصريح [٨] .وقد وجدت دراسة مسحية عن الأطفال المعرضين لسوء المعاملة ، أن الأطفال المعرضين للإهمال هم الأسوأ في الأداء : فهم الأكثر قلقاً وعجز فى الانتباه والبلادة، بالتبادل مع العدوانية والانسحاب ؛ ومعدل الرسوب في السنة الأولى بينهم ٦٥ ٪ .

والثلاث أو الأربع سنوات الأولى من العمر هي الفترة التي ينمو فيها مخ الطفل إلى ثلثي حجمه المكتمل ،ويتطور من حيث التعقيد بمعدل لا يتكرر بعد ذلك أبداً. وأثناء هذه الفترة تحدث أنواع معينة من التعلم بسهولة عن أي فترة تالية من العمر – ومن أهم هذه الأنواع هو التعلم الانفعالي .

وقد تعّوق الضغوط أثناء هذه الفترة مراكز التعلم في المخ (وبذلك تدمر التفكير) ، وعلى الرغم من إمكانية إصلاح ذلك بدرجة ما من خلال خبرات الحياة التالية يظل – كما سنرى – تأثير هذا التعليم المبكر هائلاً، وكما يذكر أحد التقارير عن أن الدروس الانفعالية الأساسية في السنوات الأربعة الأولى من العمر لها عواقب كبيرة ومستمرة :

الطفل الذي لا يستطيع أن يركز انتباهه ، ويتشكك ولا يثق ، الحزين أو الغاضب بدلاً من المتفائل ، المدمر وليس الملتزم ، الطفل الذي يطغى عليه القلق وينشغل بخيالات مرعبة ويشعر بعدم الرضا العام عن نفسه ، هذا الطفل لا تكون له أي فرصة – وليس فقط فرصة مساوية – أن يشعر بامتلاكه لإمكانات هذا العالم [٩] .

تربيــة المشاغبــين

هناك الكثير لنعرفه عن التأثيرات الدائمة للتربية الأبويـــة القــاصرة انفعالياً، خاصة بالنسبة لدورها في جعل الأطفال عدوانيين – ونجد ذلــك في الدراسات الطولية كتلك التي شملت ٨٧٠ طفلاً من الأنحاء الشــمالية لولاية نيويورك والتي تابعت هؤلاء الأطفال من سن ٨ سنوات حتى بلغـوا الثلاثين[١٠] . وقد وجدت الدراسة أن أكثر الأطفال شغباً – أي الأســرع في بدء الشجار والأكثر استخداما للعنف للحصول على ما يريـــدون – كانوا الأكثر احتمالاً لترك المدرسة ، وفي سن الثلاثــين كــانوا الأكــثر امتلاكاً للسوابق من الجريمة أو العنف. ويبدو أيضا أنهم يورثون نزعتــهم للعنف: فأطفالهم يثيرون المشاكل أثناء دراستهم الابتدائية كما كان يفعـل آباؤهم المنحرفون .

وهناك درس نتعلمه من انتقال العدوانية من جيل إلى جيل ، فبعيـــداً عن النزعات الموروثة ، يتصرف الذين نشأوا على إثارة المشكلات بطريقة تجعل الأسرة مدرسة للعدوانية . فالأطفال الإشكاليون لهم آباء يربونهـــم بطرق استبدادية وبقسوة لا ترحم ، وعندما يصبحون آباء يكررون نفـس الأسلوب ، ولا يختلف ذلك إن كــان الأب أو الأم هــو الــذي تمــيز بالعدوانية الشديدة في طفولته ، فالبنات العدوانيات يصبحن أمهات لهــن نفس استبدادية وقسوة الأولاد العدوانيين حين يصبحون آباء . وبينمــا

يعاقب هؤلاء الآباء أبناءهم بقسوة شديدة نراهم لا يهتمون بالحياة الخاصة لهؤلاء الأطفال ، وبذلك يتجاهلونهم معظم الوقت . وكذلك يقدم هؤلاء الآباء لأطفالهم قدوة حية – وعنيفة – للعدوانية ، وهو النموذج الذي يحمله الأطفال معهم إلى المدرسة والملعب ويتبعونه طوال الحياة . ولا يتصف هؤلاء الآباء بالضرورة بالخسة أو أنهم لا يتمنون الأفضل لأبنائهم ولكنهم فقط يكررون أسلوب التربية الوالدية الذي تعلموه من آبائهم.

وتبعاً لنموذج العنف هذا ، يربى هؤلاء الأطفال بطريقة متقلبة : يعاقبون بشدة إذا كانت الحالة المزاجية لأبويهم سيئة، ويفلتون بأقصى الأخطاء التي يرتكبونها في المترل إذا كان مزاج أبويهم طيباً، وهكذا لا يعاقب الطفل على ما فعله لكن بسبب مشاعر أبويه، وتلك صفة تؤدي لإحساس الطفل بالدونية والعجز وكذلك إحساسه بأن التهديد يحيط به من كل مكان وقد يصيبه في أي لحظة . وإذا نظرنا للموقف الصراعي والدفاعي لهؤلاء الأطفال تجاه العالم ، في سياق الحياة المترلية التي تفرخ هذا الموقف لوجدناه متسقاً، اتساق بائس لكن حقيقي . ونحزن حين نعرف كم مبكراً يمكن تعلم هذه الدروس المحبطة وحين نرى فداحة الخسائر التي قد تتكبدها الحياة الانفعالية للطفل من جرائها.

الانتهـــاك : زوال التقمـــص

في أثناء صخب اللعب بمركز الرعاية النهاريـــة ، رأى مـــارتن – ذو العامين والنصف – فتاة صغيرة تبكي فجأة ، واقترب منها ، لكن عندمـــا ابتعدت عنه الفتاة ، صفعها على ذراعها .

وعندما استمر بكاء الطفلة أشاح مارتن بوجهه بعيداً وصرخ " كفـــى ... كفى"

وكررها مرات وفي كل مرة كان صوته أسرع وأعلى .

وعندما حاول مارتن أن يربت عليها من جديد ، قاومته ثانية ، فكشر مارتن عن أسنانه ككلب شرس مهدداً الفتاة الباكية .

ومرة أخرى بدأ مارتن يربت على الفتاة الباكية لكن الربت تحـــــول بسرعة إلى ضربات متكررة أصاب بها الفتاة المسكينة متجاهلاً صرخاتها .

يشهد هذا الموقف بأن الانتهاك – أي التعرض للضرب تبعاً للـــنزوات المزاجية للآباء – يحجب الميل الطبيعي لدى الطفل نحـــــو التقمـــص[11] . وهذه الاستجابة الغريبة والوحشية تقريباً لمارتن تجاه اكتراب زميلته تمـــيز كل الأطفال المشابهين له الذين تعرضوا هم أنفسهم للضرب والانتـــــهاك الجسدي منذ المهد . وتتناقض هذه الاستجابة كثـــيراً مـــع الأســـاليب والمحاولات العطوفة التي يبذلها الأطفال الحباة لتسلية زميل لهم يبكي والتي

شرحناها في الفصل السابع ، وقد تعكس الطريقة العنيفة التي تعامل بها مارتن مع الاكتراب في مركز الرعاية النهارية ، الدروس التي تعلمها في منزله عن البكاء والحزن:حيث كان البكاء يقابل في البدء بلفتة باردة للتسلية ، لكن إذا استمر ، يتطور الأسلوب من النظرات الشرسة والصياح إلى التعنيف ثم الضرب الصريح . ولعل المشكلة الأكبر هي أن مارتن يفتقد أكثر أنواع التقمص بدائية ، أي غريزة وقف الاعتداء على شخص مجروح ، وظهر لديه في سن العامين والنصف بذرة الاندفاعات التي يتصف بها المتوحشون القساة والساديّون.

وهذه الدناءة التي حلت محل التقمص لدى مارتن تميز كل أمثاله من الأطفال الذين تعرضوا للتجريح في سنهم الحساس من الانتهاكات الانفعالية والجسدية الشديدة في منازلهم . وقد كان مارتن واحد من مجموعة من تسع أطفال تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث سنوات تتم ملاحظتهم لمدة ساعتين في مركز الرعاية النهارية . وقد قورن هؤلاء الأطفال الذين تعرضوا للانتهاك مع تسع أطفال آخرين في مركز الرعاية النهارية لهم نفس ظروف الفقر والضغوط في منازلهم لكن دون انتهاكات جسدية ، وقد كانت الاختلافات بالغة في استجابة أطفال المجموعتين لكدر أو تجريح طفل . فأثناء ٢٣ موقفاً من هذه المواقف استجاب خمس من التسع أطفال الذين لم يتعرضوا للانتهاك لاكتراب طفل مجاور بالاهتمام والحزن والتقمص ، أما أثناء السبع وعشرين موقفاً تشابهوا مع الأطفال المنتهكين ، فلم تبد لدى أي منهم أي بادرة للاهتمام،وبدلاً من

ذلك استجابوا لبكاء الطفل بتعبيرات الخوف أو الغضب أو- كما فعل مارتن – الاعتداء الجسدي .

على سبيل المثال : ظهر على وجه فتاة صغيرة منتهكة ملامح القسوة والعنف عندما رأت طفلاً آخر ينخرط في البكاء ، وهناك توماس وهو طفل آخر منتهك ، تجمد من الرعب عندما سمع طفل آخر يبكي في آخر الحجرة، فوقف ساكنا يمتلئ وجهه بالخوف وتراجع بخطوات ثابتة وكان توتره يزداد مع استمرار البكاء كما لو كان يستعد لتلقي ضربة هو الآخر. وهناك أيضاً كيت – في شهرها الثامن عشر – ومنتهكة أيضاً وسادية تقريباً، هجمت على جوى الأصغر سناً وضربته بقدمها وأوقعته على الأرض، وعندما رأته كذلك أخذت تنظر إليه نظرات عطوفة وبدأت تربت على ظهره برفق – وبعدها أخذ الربت يشتد إلى أن أصبح ضربات متزايدة القوة متجاهلة حالته البائسة . وظلت توجه إليه الضربات واللكمات حوالي ست أو سبع مرات إلى أن ابتعد زاحفاً. وهؤلاء الأطفال بالطبع يعاملون غيرهم بمثل ما عوملوا به هم أنفسهم .

وتعتبر قسوة هؤلاء الأطفال المنتهكين صورة متطرفة مما نراه لدى الأطفال من آباء يستخدمون النقد والتهديد والقسوة في عقابهم ، ولا يهتم هؤلاء الأطفال بتجريح أو بكاء زملائهم في اللعب ويبدو أنهم يمثلون نقطة على متصل من البرود تقع نهايته عند وحشية الأطفال المنتهكين . وبتقدمهم في الحياة ، يكونون أكثر عرضة كمجموعة للمشكلات المعرفية في التعلم وأكثر احتمالاً للعدوانية والحرمان من إعجاب زملائهم (كما

لو كانت خشونتهم في سن الحضانة نذيراً بمستقبلهم) ، كما يكونون أكثر عرضة للاكتئاب ، وأكثر احتمالاً في كبرهم لمخالفة القانون وارتكاب جرائم العنف [١٢] .

وهذا الفشل فى التقمص أحياناً – إن لم يكن غالباً – ما يتكرر عبر الأجيال، فالأب القاسي قد تعرض هو نفسه أثناء الطفولة لمعاملة قاسية من أبويه [١٣] .ويتناقض ذلك بشدة مع التقمص الذي نعتاده لدى الأطفال من آباء يشجعونهم ويغذون لديهم التعبير عن الاهتمام بالآخرين وكذلك فهم ما يشعر به الأطفال الآخرون تجاه الدناءة . ويبدو أن الأطفال الذين يفتقدون هذه الدروس من التقمص لا يستطيعون تعلمه بعد ذلك أبداً.

ولعل الأكثر إشكالاً بالنسبة للأطفال المنتهكين هو كم مبكراً ذلك الوقت الذي يتعلم فيه الأطفال أن يتصرفوا بصورة مصغرة من آبائهم الذين يمارسون الانتهاك ، لكن بالنظر لما يتلقونه من ضرب قد يصل أحياناً إلى وجبات يومية تكون هذه الدروس الانفعالية واضحة للغاية . ولنتذكر أن في لحظات الهوى الجارف أو الخطر المحدق تطغى على عقولنا النزعات البدائية للمراكز الحافّية بالمخ ، وفي هذه اللحظات تسود العادات الانفعالية التي تعلمها المخ مراراً وتكراراً سواء كانت صالحة أو غير صالحة .

وفكرة أن المخ نفسه يعاد تشكيله بالقسوة – أو الحب – تدلنا على أن الطفولة تعتبر من نوافذ الفرص المهمة للدروس الانفعالية . ويتعرض

هؤلاء الأطفال المنتهكين جسدياً لوجبات ثابتة ومبكرة من الصدمات ، ولعل أفضل الطرق لفهم ما يتعلمه الطفل المنتهك من دروس انفعالية، هو أن نتعرف على ما تتركه الصدمات من تأثير دائم على المخ - وكيف يمكن الشفاء حتى من هذه التأثيرات الوحشية .

=١٣=

الصدمات وإعادة التعلم الانفعالي

صدمت سوم تشيت – اللاجئة الكمبودية – عندما طلب منها أولادها الثلاثة أن تشتري لهم دمى بنادق آلية AK47 . فقد كان الأطفال الثلاث – ٧ ، ٩ ، ١١ عاما – يريدون دمى البنادق للعب مباراة يطلق عليها الأطفال في المدرسة اسم باردي . وفي المباراة يقوم باردي النذل باستخدام بندقية تحت آلية لقتل مجموعة من الأطفال ، وبعدها يقتل نفسه، وأحيانا ينهي الأطفال المباراة بطريقة أخرى : فيقتلون باردي .

باردي هي إعادة تمثيل لمشاهد الموت قام بها الناجون من كارثة حدثت في ١٧ فبراير ١٩٨٩ في مدرسة كليفلاند الابتدائية / ستوكتون / كاليفورنيا . فأثناء الفسحة الأخيرة لطلاب الصفوف الأول والثاني والثالث ، وقف باردي – والذي كان تلميذا في كليفلاند الابتدائية منذ عشرين عاما – عند حافة البناء وأطلق موجات من طلقات ٧.٢٢ مم على مئات الأطفال وهم يلعبون. وظل باردي يرش الفناء بالرصاص لمدة ٧ دقائق وبعدها وجه مسدسا إلى رأسه وانتحر . وعندما جاءت الشرطة وجدت خمس أطفال قتلى وتسع وعشرين مصابين .

وفي الشهور التالية ، ظهرت مباراة باردي تلقائياً أثناء لعب الأولاد والبنات في كليفلاند الابتدائية ، مما يدل على أن هذه الدقائق السبع وما تبعها قد أثرت في ذاكرة الأطفال . وقد زرت هذه المدرسة التي لا تبعد أكثر من مسافة قصيرة بالدراجة عن الحي المجاور لجامعة الباسفيك التي نشأت بها ، وكان ذلك بعد خمس شهور منذ أن حول باردي تلك الفسحة إلى كابوس ، ورأيت أن وجود باردي ما زال محسوساً بالرغم من أن البقايا المروعة للإطلاق – كمجموعات الثقوب التي خلفتها الطلقات وحمامات الدم وقطع اللحم والجلد والشعر – قد اختفت منذ الصباح التالي لإطلاق الرصاص حيث تم غسلها والطلاء فوقها .

فالندوب العميقة في كليفلاند الابتدائية لم تكن في الحيطان والمباني إذن لكن في نفوس الأطفال والعاملين الذين حاولوا أن يعودوا لحياتهم الطبيعية [1] . ولعل ما يدهشنا هو كيف ظلت ذكرى هذه اللحظات تتكرر مرات ومرات بتفاصيلها الدقيقة نفسها. ولقد أخبرني أحد المدرسين مثلاً، أن موجة من الفزع اجتاحت المدرسة عندما أعلن عن اقتراب يوم القديس باتريك ، فقد اعتقد بعض الأطفال أن هذا اليوم تكريم للقاتل ، باتريك باردي .

وقد أخبرني مدرس آخر " عندما نسمع صوت سيارة الإسعاف في طريقها إلى مقرها يتوقف كل شئ ، وينصت الأطفال جميعاً ليعرفوا إن كانت ستبقى أم تمر " . وظل الأطفال لأسابيع عديدة يخشون المرايا في غرفهم ، فهناك إشاعة اجتاحت المدرسة بأن " مريم عذراء الدم " – وهي

نوع من الكائنات الخيالية المرعبة – تترصدهم . وبعد أسابيع من الإطلاق جاءت فتاة مرعوبة تجري إلى حجرة المدير بات بوشر تصرخ " أسمع صوت رصاص ، أسمع صوت رصاص " ولم يكن ذلك سوي السلسلة المهتزة على عمود كرة السرعة .

والكثير من الأطفال أصبحوا مفرطي الانتباه كما لو كانوا يحرصون باستمرار من تكرار الرعب ، فبعض الأولاد والبنات يحومون حول أبواب فصولهم أثناء الفسحة ولا يجرؤون على الخروج إلى أرض الفناء حيث تمت عملية القتل ، وأطفال آخرون لا يلعبون إلا في مجموعات صغيرة ويخصصون أحد الأطفال لمراقبة الطريق . وقد استمر أطفال كثيرون لعدة شهور يتجنبون مناطق " الشر " التي حدث فيها القتل .

وعاشت الذكريات أيضاً وأخذت تظهر كأحلام مزعجة تقتحم العقول العزلاء للأطفال أثناء نومهم ، وإضافة للكوابيس التي تكرر مشهد الإطلاق بطريقة ما، طغت على الأطفال أحلام مقلقة جعلتهم يتمنون الموت من شدة الخوف ، وقد حاول بعض الأطفال أن يناموا وعيونهم مفتوحة لعلهم لا يحلمون.

وكل هذه الاستجابات معروفة للأطباء النفسانيين كأعراض رئيسية لاضطراب الضغوط التالية للصدمة أو اضطراب ض ت ص . ويقول د. سبنسر إث ، طبيب نفس الأطفال والذي تخصص في اضطراب ض ت ص في الأطفال ، أن في قلب هذه الصدمة توجد " الذكريات الإقتحامية لمركز العمل العنيف : كاللكمة الأخيرة أو غمد سكين أو انطلاق

رصاصة . وهذه الذكريات خبرات إدراكية حادة كشكل وصوت ورائحة إطلاق الرصاص . والصراخ أو الصمت المفاجئ للضحية . وانطلاق الدم أو سارينات الشرطة".

ويقول علماء الأعصاب المعاصرون أن هذه الذكريات الحية والمفزعة تنقش في الدوائر العصبية للانفعال ، وبذلك تكون الأعراض علامات على التيقظ المفرط للوزة الذي يعمل على استمرار اقتحام الذكريات الحية للحظات الصادمة للوعي . وبهذه الطريقة تعمل الذكريات الصادمة كزنادات شعرية ذهنية ، مستعدة لإطلاق إنذار عند ظهور أول إشارة توحي بأن اللحظات المرعبة ستتكرر ثانية . وظاهرة الزنادات الشعرية هذه هي السمة المميزة للصدمات الانفعالية من أي نوع ، بما في ذلك التعرض للانتهاكات الجسدية المتكررة أثناء الطفولة .

ويستطيع أي حادث صادم أن يرسب هذه الذكريات الإطلاقية في اللوزة، كالحرائق أو حوادث السيارات ، أو التواجد أثناء كارثة طبيعية كالزلازل أو الأعاصير ، أو التعرض للاغتصاب أو الاعتداء . ويعاني مئات الآلاف من الأشخاص سنوياً من هذه الكوارث ، يصاب الكثير منهم – أو معظمهم – من التجريح الانفعالي الذي يترك بصمته على المخ.

وأعمال العنف أكثر ضررا من الكوارث الطبيعية (كالأعاصير) لأن ضحايا العنف – على عكس ضحايا الكوارث الطبيعية – يشعرون أنهم قد اختيروا عمداً كهدف للضغينة ، ويؤدي ذلك إلى هدم افتراض حسن

الظن بالآخرين وضياع الأمان من عالم المعاملات ، وذلك مـــا لا تفعلــه الكوارث الطبيعية . في لحظة يتحول العالم الاجتمـــاعي مكانـــا موبـــوءا بالمخاطر، يصبح فيه الآخرون تهديدات كامنة لإحساسك بالأمان .

وأعمال القسوة البشرية تدمغ ذاكرة ضحاياها بانطباعات ترتاب مـــن أي شئ يتشابه ولو من بعيد مع الاعتداء الأصلي. فالرجل الذي يتعـــرض لضربة على رأسه من الخلف دون أن يتمكن من رؤية المعتدي يعمل بعـــد ذلك على عبور الشارع دائماً أمام سيدة عجوز حتى لا يتعرض للضـــرب من الخلف ثانية[٢]. والمرأة التي استدرجها رجل في المصعد ودفعها بـــالقوة وتحت تهديد سكين إلى مكان مهجور تظل خائفة لأسابيع ليس فقط مــــن المصاعد لكن أيضاً من الأنفاق أو أي مكان آخـــر مغلـــق تشـــعر فيـــه بالاحتجاز وتهرب من البنك حين ترى رجلاً يضع يده داخل جيب سترته كما كان يفعل الرجل الذي استدرجها.

وقد يستمر انطباع الرعب في الذاكرة–وكذلك فرط الانتباه النـــاتج عنه– طوال العمر، كما بينت الدراسات التي أجريت على الناجين مــــن أفران الغاز؛ فبعد خمسين عاماً من معاناتهم لشبه مجاعات وقتل من أحبوهم والخوف المستمر من معسكرات الموت النازية ظلت هذه الذكريات حيـــة ونابضة. قال ثلث الناجين أنهم ما زالوا يشعرون بخوف عام وقـــال مـــا يقرب من ثلاث أرباعهم أنهم يشعرون حتى هذا الوقت من القلق تجاه أي شئ يذكرهم بالاضطهادات النازية كالملابس الرسمية أو الطـــرق علـــى الباب أو نباح الكلاب أو تصاعد الأدخنة من المدافن. وقال ٦٠% أنهـم

ما زالوا يفكرون في المذابح كل يوم تقريباً. وحتى بعد مرور نصف قـــرن ظل ٨ من كل ١٠ ممن يعانون من أعراض نشـــطة تنتـــابهم الكوابيـــس المتكررة. وعلى حد قول أحد الناجين" إذا كنت ممن حضـــروا مذابـــح أوشفيتز ولا تعاني من الكوابيس فذلك يعني أنك غير سوي".

الرعب المجمد في الذاكرة

إليك الكلمات التي ذكرها محارب قديم في فيتنام في الثامنة والأربعين من عمره بعد مرور أربع وعشرين عاماً من معاناة لحظات مرعبة على أرض بعيدة:

لا أستطيع أن أبعد هذه الذكريات عن ذهني. تأتي الخيالات طاغية وتفيض بالتفاصيل الحية تطلقها أبسط الأحداث كصفق الأبواب أو رؤية وجه امرأة شرقية أو لمس حصائر الخيزران أو رائحة اللحوم المشوية. أمس ذهبت إلى الفراش ونمت جيداً على غير عادتي وفي الصباح المبكر هبت عاصفة وسمعت قرقعة الرعد. استيقظت فجأة مجمداً من الرعب فها أنا ثانية في فيتنام في موسم الريح أحرس موقعي أتيقن أن الهجمة التالية ستصيبني وتقتلني. كانت يداي مجمدتان ومع ذلك ظل العرق يتصبب من كل جسدي وشعرت بكل شعرة من رأسي تنتصب من الخوف؛ أخذ أنفاسي بصعوبة ويدق قلبي بقوة. أشم رائحة الكبريت السام وفجأة أرى ما تبقى من صديقي تروي.......طبق من الخيزران يمتلئ بلحمه أرسله الفيتكونج إلى المعسكر.......والموجة التالية من البرق والرعد جعلتني أقفز في الهواء ثم أقع على الأرض[٣].

ظلت هذه الذكرى المرعبة حية ونابضة بالتفاصيل حتى بعد مرور عقدين كاملين وقادرة على بث الخوف في قلب ذلك المحارب السابق؛

نفس الخوف الذي شعر به في ذلك اليوم المشؤوم. ويمثل اضطراب ض ت ص انخفاضاً خطيراً في درجة الاستعداد العصبية لإطلاق إنذار وتجعل الشخص يستجيب للحظات العادية كما لو كانت طوارئ. ويبدو أن دائرة القرصنة التي شرحناها في الفصل الثاني ضرورية لترك هذا التأثير الكبير على الذاكرة . وكلما كانت الأحداث التي تطلق قرصنة اللوزة أكثر وحشية وإصداما ورعباً كلما كانت الذكريات أكثر ثباتا. ويبدو أن الأساس العصبي لهذه الذكريات هو التغير الكاسح في كيمياء المخ الذي يحدث كاستجابة لموقف منفرد من الرعب الطاغي[٤] . وعلى الرغم من أن معظم نتائج اضطراب ض ت ص مستمدة من تأثير أحداث منفردة إلا أنه يمكن الحصول على نتائج مشابهة من أعمال القسوة التي ترتكب على مدى السنوات كما في حالة الأطفال الذين يتعرضون لانتهاكات جنسية أو جسدية أو انفعالية.

وأفضل الأبحاث من حيث تفاصيل التغيرات المخية هي تلك التي أجريت في المعهد القومي لاضطراب الضغوط التالية للصدمة ، وهو شبكة من مراكز الأبحاث القائمة على مستشفيات علاج المحاربين القدامى، حيث توجد أعداد كبيرة من المرضى باضطراب ض ت ص بين المحاربين القدامى في فيتنام والحروب الأخرى . ومعظم معارفنا عن اضطراب ض ت ص مستمد من الدراسات عن المحاربين القدامى ، لكنها تنطبق أيضا على الأطفال الذين تعرضوا لصدمات انفعالية شديدة ، كما حدث لأطفال كليفلاند الابتدائية مثلاً.

وقد أخبرتني د . دينيس شارني – عالمة النفس بجامعة ييل ورئيس قسم علم الأعصاب الإكلينيكي في المعهد القومي : " قد لا تتشابه الصفات البيولوجية مطلقاً لضحايا الصدمات المدمرة . ولا يفرق إن كان السبب هو الرعب المستمر من الهجوم أو التعذيب أو الانتهاكات المتكررة في الطفولة أو الخبرات التي تحدث مرة واحدة كالاحتجاز داخل إعصار أو الاقتراب من الموت في حادث سيارة . فكل الضغوط الخارجة عن السيطرة تؤدي لنفس التأثير البيولوجي " [٥] .

والسمة الفاعلة هي الخروج عن السيطرة ، فإذا كان الشخص يشعر أن هناك شيئاً قد يفعله في المواقف الكارثية أو أن هناك بعض التحكم يمكن اللجوء إليه مهما كان قليلاً ، فإن أداءه يكون أفضل كثيراً عن أولئك الذين يشعرون بالعجز التام في هذه المواقف ، وعنصر العجز هو الذي يجعل الشخص يرى الموقف طاغياً .

وكما أخبرني د . جون كريستال – رئيس معمل المركز لعلم العقاقير النفسية الإكلينيكي " فلنتخيل أن هناك شخصين يتعرضان للاعتداء بسكين أحدهما يعرف كيف يدافع عن نفسه ويفعل ذلك بالفعل والآخر في نفس المحنة يعتقد أنه مقضي عليه . أقول أن هذا الشخص العاجز هو المعرض لاضطراب ض ت ص فيما بعد . ففي اللحظة التي تشعر أن حياتك معرضة للخطر وأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً للهروب من الموقف ، تبدأ التغيرات المخية في الحدوث " .

وتبين أن العجز هو الضربة الفعالة لإطلاق اضطراب ض ت ص من عشرات الدراسات التي أجريت على أزواج من فئران المعامل ، يوضع كل منهما في قفص ويتعرضان لصدمات كهربية متساوية الشدة وبسيطة – لكن بالنسبة للفأر مزعجة للغاية ، ويمتلك أحد الفأرين فقط رافعة في قفصه إذا ضغط عليها تتوقف الصدمات لكلا الفأرين . وتم تعريض الفأرين لأيام وأسابيع لنفس الجرعات تماماً من الصدمات ، ولم تظهر أي تأثيرات دائمة للضغوط على الفأر القادر على وقف الصدمات بينما بدأت التغيرات المخية التالية للضغوط تحدث للفأر العاجز [٦] . ولابد أن الاحساس بالعجز كان غالباً لدى الأطفال الذين أطلق عليهم الرصاص في فناء المدرسة والذين رأوا زملاءهم يترفون ويموتون ، وكذلك كان الأمر لدى المدرسين الذين عجزوا عن وقف المذبحة .

اضطراب ض ت ص كاضطراب حافّي

مرت شهور منذ أن أيقظها الزلزال وجعلها تجري من فراشها في هلع عبر أركان المنزل المظلمة بحثاً عن ابنها ذي الأربع سنوات . تجمعوا في تلك الليلة الباردة من ليالي لوس أنجلوس في مدخل آمن لأحد المنازل، ينتظرون هناك دون طعام أو شراب أو ضوء بينما تهتز الأرض تحتهم موجة بعد موجة من توابع الزلزال . والآن وبعد شهور شفيت تقريبا من حالة الهلع التي سيطرت عليها في الأيام التالية ، حيث كان صفق الأبواب يجعلها ترتعد من الخوف . والعرض الوحيد الذي ظل معها هو العجز عن النوم والذي كان يصيبها فقط في الليالي التي يكون زوجها بعيدا، كما كان في ليلة الزلزال .

والأعراض الأساسية لهذا الخوف المكتسب – بما في ذلك نوعه الأشد وهو اضطراب ض ت ص – يمكن أن تفسر بالتغيرات في الدوائر العصبية الحافّية المركزة في اللوزة [٧] . وبعض التغيرات الأساسية تحدث في المنطقة النحاسية وهو الجزء الذي ينظم إفراز المخ من مادتين تسميان معا الكاتيكولامينات وهما : الأدرينالين والنورأدرينالين . وهذه الكيماويات العصبية تحشد الجسد لحالة الطوارئ ، كما أن فيوض الكاتيكولامينات هذه نفسها هي التي تدمغ الذاكرة بقوة كبيرة – وفي اضطراب ض ت ص يصبح هذا الجهاز مفرط الاستجابة ويفرز جرعات كبيرة من هذه

الكيماويات المخية عند مواجهة مواقف لا تشكل تهديداً حقيقياً أو كبيراً ولكنها فقط تذكر الشخص بالصدمة الأصلية كما حدث لدى أطفال مدرسة كليفلاند الابتدائية حين كان يصيبهم الهلع عند سماع سارينة الإسعاف التي سمعوها من قبل في المدرسة يوم إطلاق الرصاص .

وترتبط المنطقة النحاسية واللوزة معاً بروابط وثيقة ويرتبطان كذلك بالتكوينات الخافية الأخرى كفرس البحر وتحت المهاد وهي الدوائر العصبية التي تنشر الكاتيكولامينات إلى القشرة المخية . ويعتقد أن التغير في هذه الدوائر هو الذي يسبب أعراض اضطراب ض ت ص والتي تشتمل على القلق والخوف والانتباه المفرط والتعرض بسهولة للقلق والتيقظ والتأهب للكر أو الفر وتكوين الذكريات الانفعالية الشديدة التي لا تمحى [٨] . وقد وجدت إحدى الدراسات عن المحاربين القدامى في فيتنام والمصابين باضطراب ض ت ص أن لديهم انخفاضا بنسبة ٤٠ % من المستقبلات المعطلة للكاتيكولامينات عن الرجال الخالين من الأعراض — مما يرجح أن أمخاخهم قد تعرضت لتغيرات دائمة أضعفت من تحكمهم في افراز الكاتيكولاميات [٩] .

وتحدث تغيرات أخرى في الدوائر التي تربط المخ الخافي بالغدة النخامية، والتي تتحكم في إفراز عامل إفراز الكورتيكوتروبين (ع ا ك) وهو هرمون الضغوط الرئيسي الذي يفرزه الجسم لحشد استجابة الطوارئ من الكر أو الفر. وتؤدي التغيرات إلى زيادة إفراز هذا الهرمون

– خاصة في اللوزة وفرس البحر والمنطقة النحاسية – وتنبه الجسم للاستعداد لطوارئ لا توجد في الواقع [10].

وكما أخبرني د. تشارلس نيمروف – الطبيب النفساني بجامعة دوق – "الكثير من عاك يجعل استجاباتك مفرطة . على سبيل المثال إذا كنت محاربا قديما في فيتنام مصاباً باضطراب ض ت ص وحدث صوت فرقعة من محرك سيارة في ساحة انتظار السيارات سيغرقك إطلاق العاك بفيض من المشاعر التي حدثت لك مع الصدمة الأساسية : فيبدأ عرقك يتصبب وتشعر بالخوف ويقشعر جسدك وترتعد وقد يتابك رجع الذكريات . وفي الأشخاص ذوي الإفراز الزائد من العاك تكون استجابة الإجفال مفرطة على سبيل المثال إذا تسللت خلف شخص وصفقت بيديك فجأة سرى فقرة الإجفال في المرة الأولى فقط لكن لن تجدها في المرة الثالثة أو الرابعة أما في الأشخاص ذوي العاك المفرط فلا يعتادون ويستجيبون للصفقة الرابعة تماما كالأولى" [11].

والمجموعة الثالثة من التغيرات تحدث في نظام أفيونات المخ والذي يفرز الإندورفينات لتقليل الإحساس بالألم حيث يصبح هذا الجهاز زائد النشاط . وتشتمل هذه الدائرة العصبية أيضا على اللوزة بالاشتراك هذه المرة مع أحد مناطق القشرة المخية . والأفيونات من كيماويات المخ ذات القدرة المخدرة القوية وتعمل كالأفيون والمخدرات المسكنة الأخرى المشابهة لها كيماويا. وعندما يتعرض الأشخاص لمستويات عالية من الأفيونات (" المورفين الذاتي للمخ ") تصبح قدرتهم عالية على احتمال

الألم – وهو التأثير الذي لاحظه الجراحون في أرض المعارك حيث وجدوا أن الجنود المصابين يحتاجون لجرعات أقل من المخدرات المسكنة للسيطرة على الألم عن المدنيين ذوي الإصابات الأقل شدة بكثير.

ويحدث شئ مشابه في اضطراب ض ت ص [١٢]. ويضيف التغير في الإندورفينات بعداً جديداً للخلطة العصبية التي تحدث مع إعادة التعرض للصدمة : أي تخدير احساسات معينة ، وذلك ما يفسر مجموعة من الأعراض النفسية " السلبية " التي لوحظت منذ وقت طويل مع اضطراب ض ت ص : فقدان الثقة (أي العجز عن الشعور باللذة) والتخدير العام للانفعالات والإحساس بالانقطاع عن الحياة أو عن الاهتمام بمشاعر الآخرين.

وقد يشعر المحيطون بهؤلاء الأشخاص بهذه اللامبالاة كنقص في التقمص . والتأثير المحتمل الآخر هو الانفصام بما في ذلك العجز عن تذكر دقائق أو ساعات أو حتى أيام حرجة من الحدث الصادم .

ويبدو أن التغيرات العصبية المرتبطة باضطراب ض ت ص تجعل الشخص أكثر عرضة للمزيد من الصدمات . وقد وجدت عدة دراسات أن الحيوانات التي تتعرض في صغرها ولو لضغوط بسيطة تصبح في كبرها أكثر عرضة بكثير من الحيوانات التي لم تعرف الضغوط لحدوث التغيرات المخية المرتبطة بالصدمة (مما يرجح الحاجة الملحة لعلاج الأطفال المصابين باضطراب ض ت ص) . وقد يفسر لنا ذلك السبب الذي يجعل شخصين يتعرضان لنفس الكارثة أحدهما يصاب باضطراب ض ت ص

والآخر لا : حيث تكون اللوزة مجهزة لاكتشاف الخطر وعندما تقدم لها الحياة خطراً واقعياً يرتفع صوت إنذارها كثيراً.

وتمنح كل هذه التغيرات مميزات قصيرة الأمد للتعامل مع الطوارئ الحادة والأليمة التي تحدث هذه التغيرات . فمن حسن التكيف أثناء المحن أن يكون الشخص منتبهاً للغاية ومتيقظاً ومستعداً لأي شئ وصامداً للألم ويكون جسده مجهزاً للمطالب العضلية المستمرة ، ولا يبالي في خضم اللحظة بالأحداث التي قد تزعجه كثيراً في غير ذلك الوقت ، إلا أن هذه المميزات قصيرة الأمد قد تصبح مشكلات دائمة إذا تغير المخ وأصبحت هذه التكيفات نوازع تعمل كسيارة ثبتت تروس سرعتها على حارة عالية. فإذا اتخذت اللوزة والمناطق المرتبطة بها من المخ نقطة استعداد جديدة أثناء لحظات الصدمات الشديدة ، يؤدي هذا التغير في الاستثارة - أي التأهب الشديد لإطلاق القرصنات العصبية - إلى أن تصبح الحياة كلها على حافة الطوارئ وحتى في اللحظات البريئة نصبح عرضة لانفجار الخوف وجموحه .

إعـادة التعلم الانفعـالي

تظل هذه الذكريات الصادمة تعمل كعراقيل لوظيفة المخ وتتداخـل مع أي تعلم تال – خاصة عند تعلم استجابات أكثر سوءاً لهذه الأحـداث الصادمة. وفي حالات الخوف المكتسب كـاضطراب ض ت ص تفشـل آليات التعلم والذاكرة وهنا أيضاً نجد أن اللوزة هـي المنطقـة المخيـة الرئيسية المسئولة . لكن عندما يتعلق الأمر بالتغلب على هـذا الخـوف المكتسب تنتقل الأهمية للقشرة الجديدة .

ويطلق علماء النفس مصطلح " إشراط الخوف " للتعبير عن العمليـة التي يتحول بها شئ غير ضار بالمرة إلى موضوع للفزع عن طريق ارتباطـه في الذهن بشيء مرعب . ويقول شارني أن بعد استثارة هـذه المخـاوف لدى الحيوانات في المعمل تظل محتفظة بها لسنوات طويلة [١٣] . والمنطقـة الرئيسية من المخ التي تتعلم وتحتفظ وتطلق هذه الاستجابات الفزعة هـي الدائرة التي تربط بين المهاد واللوزة والفص القبلجبهي – أي نفس مسـار القرصنة العصبية .

وفي العادة ، عندما يتعلم أحد الأشخاص أن يفزع من شئ مـا مـن خلال إشراط الخوف . فإن هذا الخوف يتضاءل بمرور الوقت . ويبدو أن ذلك يتم نتيجة عملية إعادة تعلم طبيعية . حيث تتم مواجهة موضـوع الخوف بعد ذلك في غياب أي شئ آخر مخيف . وهكذا نجد أن الطفلـة

التي اكتسبت الخوف من الكلاب لأن كلباً شرساً من نوع الشبرد الألماني هاجمها ، تتخلص تدريجيا وتلقائيا من هذا الخوف إذا ذهبت لأحد الجيران يمتلك كلبا ودودا من نوع شبرد ، وقضيت بعض الوقت في اللعب مع هذا الكلب .

وفي اضطراب ض ت ص تفشل عملية إعادة التعلم التلقائي . ويفترض شارلي أن سبب ذلك هو التغيرات المخية لاضطراب ض ت ص. والتي تكون من القوة بحيث تحدث قرصنة اللوزة في كل مرة يواجه الشخص شيئاً يتشابه ولو من بعيد بالصدمة الأصلية وبذلك يقوي مسار الخوف . ويعني ذلك أنه لن يكون هناك أبدا وقت يتزاوج فيه الخوف مع الشعور بالأمان – فاللوزة لا تتعلم أبدا بعدها استجابة أبسط . ويلاحظ شارلي أن " زوال الخوف" يتضمن كما يبدو عملية تعلم نشطة والتي تكون ضعيفة هي نفسها لدى الأشخاص المصابين باضطراب ض ت ص " مما يؤدي إلى ذلك الاستمرار الشاذ للذكريات الانفعالية " [١٤] .

لكن بالتعرض للخبرات الصحيحة قد يختفي حتى اضطراب ض ت ص. وقد تتغير مع مرور الوقت الذكريات الانفعالية القوية مع ما تطلقه من أساليب التفكير والاستجابة . ويرجح شارلي أن إعادة التعلم عملية قشرية. ولا يختفي الخوف الذي يترسب في اللوزة تماما . لكن تعمل القشرة القبلجبهية على قمع الأوامر التي تصدرها اللوزة لباقي أجزاء المخ للاستجابة بخوف .

ويقول ريتشارد دافيدسون – عالم النفس بجامعة وسكونسن الذي اكتشف دور القشرة القبلجبهية اليسرى ككابح للاكتئاب " يبقى السؤال بعد كم من الوقت يمكنك أن تتخلص من خوفك المكتسب " . وفي إحدى التجارب المعملية قام دافيدسون بتعليم أشخاص أن ينفروا من صوت مرتفع – وهو نموذج للخوف المكتسب ومثال مخفض من اضطراب ض ت ص ، ووجد أن الأشخاص ذوي النشاط الأكبر في القشرة القبلجبهية اليسرى يتخلصون من الخوف المكتسب بشكل أسرع، وهذا دليل آخر على دور القشرة المخية في التخلص من الاكتراب المكتسب [١٥] .

إعادة تربية المخ الانفعالي

وهناك نتائج مشجعة حول اضطراب ض ت ص في دراسة عن الناجين من أفران الغاز ، والذين كان ثلاث أرباعهم يعانون من أعراض نشطة لاضطراب ض ت ص بعد مرور نصف قرن ، والنتائج المشجعة هي أن ربع الناجين الذين عانوا من قبل من هذه الأعراض قد تخلصوا منها بالفعل، أي أن هناك شئ ما في حياة هؤلاء جعلهم يتغلبون على المشكلة. وقد ظهرت التغيرات المخية المرتبطة بالكاتيكولامينات والمميزة لاضطراب ض ت ص لدى الناجين الذين ظلت لديهم الأعراض، أما الذين تم شفاؤهم فلم تظهر لديهم هذه التغيرات[١٦]. وهذه النتائج – ونتائج أخرى مماثلة – تعطينا الأمل بأن التغيرات المخية لاضطراب ض ت ص قابلة للزوال وبأن من الممكن شفاء الأشخاص من أكثر الذكريات الانفعالية قسوة ، أي باختصار ، أنه من الممكن إعادة تربية الدوائر الانفعالية . والخبر الجيد هنا هو أن الصدمات الشديدة كالتي تسبب اضطراب ض ت ص قابلة للشفاء وأن طريق هذا الشفاء هو إعادة التعلم.

وأحد الطرق التلقائية للشفاء الانفعالي – على الأقل في الأطفال – تكون من خلال ألعاب مثل باردي ، فأداء هذه الألعاب مراراً وتكراراً يجعل الأطفال يسترجعون الصدمة آمنين باعتبارها لعبة ، ويسمح لنا ذلك

باتجاهين في العلاج: الاتجاه الأول هو تكرار الذكرى في سياق خال من القلق وخفض الحساسية تجاهها (التحصين) والعمل على ربطها بمجموعة من الاستجابات غير الناتجة عن الصدمة . والاتجاه الآخر للشفاء هو أن الأطفال قد يتوصلون في خيالهم بطريقة سحرية لنهايات أفضل للمأساة : فأثناء لعبهم لباردي كان الأطفال يقتلونه أحيانا مما يقوي احساسهم بالسيطرة على عجز اللحظات الصادمة .

والألعاب مثل باردي معروفة عن الأطفال الصغار الذين يتعرضون للعنف الطاغي . وقد كانت د . لينور تير طبيبة نفس الأطفال في سان فرانسيسكو هي أول من وصف ألعاب محاكاة الموت لدى الأطفال الذين تعرضوا لصدمات [١٧] . فقد وجدت تير هذه الألعاب بين أطفال تشوشيلا/ كاليفورنيا- والتي تبعد حوالي ساعة عبر السنترال فالي من ستوكتون التي أنزل باردي عليها عقابه المدمر - وقد تعرض هؤلاء الأطفال سنة ١٩٧٣ لعملية اختطاف أثناء ركوبهم الباص عائدين إلى بلدهم بعد يوم معسكر صيفي . وقام المختطفون بدفن الباص بما فيه من الأطفال وغيرهم . وهي المحنة التي استمرت ٢٧ ساعة

وقد وجدت تير أن لعبة الاختطاف ظلت يعاد تمثيلها في ألعاب الضحايا بعد مرور خمس سنوات. فالبنات مثلا كن يقمن بألعاب اختطاف رمزية مستخدمين دمى باربي. وأحد البنات التي كرهت الإحساس ببول الأطفال الأخريات على جلدها أثناء احتشادهم معا في رعب ، كانت تغسل دمية باربي الخاصة بها مرارا وتكرارا. وكانت فتاة

أخرى تلعب باربي المرتحلة حيث تسافر باربي إلى مكان ما – لا يهم أين – وتعود بأمان وذلك هو القصد من اللعبة . وفتاة ثالثة كانت تفضل أن تقع الدمية في حفرة وتختنق .

وبينما نجد لدى الكبار الذين يتعرضون لصدمات طاغية نوعاً من الحذر النفسي وقمعاً للذكريات والمشاعر المرتبطة بالكارثة ، نرى الأطفال غالباً ما يتعاملون نفسياً مع الأمر بشكل مختلف ، فيكونون أقل بلادة في شعورهم نحو الصدمة لأنهم يستخدمون الخيال واللعب وأحلام اليقظة كي يتذكروا ويتفكروا في محنتهم . ويبدو أن إعادة التمثيل الاختياري للصدمة يخلصهم من الحاجة إلى دفنها في ذكريات قوية قد تنفجر في أي لحظة من خلال رجع الذكريات.

وإذا كانت الصدمة بسيطة – مثل الذهاب إلى طبيب الأسنان لعمل حشو – فإن مرة أو مرتين من إعادة التمثيل قد تكون كافية ، لكن حين تكون الصدمة طاغية يحتاج الطفل إلى تكرارات لا نهائية من إعادة تمثيل الصدمة في طقوس صارمة وثابتة التفاصيل .

وأحد طرق تجميد المشهد في اللوزة يتم من خلال الفن والذي يعتبر هو نفسه لغة اللاشعور ، فالمخ الانفعالي متناغم بشدة مع المعاني الرمزية والأسلوب الذي يطلق عليه فرويد " العملية الأولية " : كرسائل المجاز والحكاية والأسطورة والفنون .وهذا الاتجاه يستخدم في علاج الأطفال الذين تعرضوا لصدمات ، والفن أحياناً يساعد في فتح الطريق أمام الطفل

كي يتحدث عن لحظة الرعب التي لا يستطيع أن يتحدث عنها بأي طريقة أخرى.

ويحكي سبنسر إث ، طبيب نفس الأطفال والذي تخصص في علاج مثل أولئك الأطفال ، عن ولد في الخامسة خطفه مع أمه عشيقها السابق ،وذهب العشيق بهما إلى غرفة في خان وأمر الطفل أن يختبئ خلف بطانية وأخذ يضرب الأم حتى الموت . وقد كان الولد متردداً بالطبع عن الحديث مع إث عما سمعه ورآه من فظائع وهو خلف البطانية ، ولذلك طلب منه إث أن يرسم صورة من مخيلته – أي صورة .

وقد كان الرسم عبارة عن سائق سيارة سباق له عينان كبيرتان بشكل غير عادي . وهاتان العينان الكبيرتان تمثلان تجرؤ الطفل على النظر للقاتل . وهذه الإشارات الخفية لمشهد الصدمة تظهر دائماً تقريباً في الأعمال الفنية للأطفال الذين تعرضوا لصدمات . وقد جعل إث من حث الأطفال على الرسم خطوة الافتتاح لعلاجه ، حيث تقتحم الذكريات القوية التي تشغلهم فنهم كما تقتحم تفكيرهم . بالإضافة لذلك ، يعتبر فن الرسم علاجاً في حد ذاته ويساعد في بدء السيطرة على الصدمة .

إعادة التعلم الانفعالي والشفاء من الصدمة

ذهبت إيرين في لقاء غرامي انتهى بمحاولة اغتصاب ، وعلى الرغم من أنها قاتلت حتى منعته إلا أنه ظل يطاردها : يزعجها بالمكالمات البذيئة ويهددها بارتكاب العنف ويتصل بها في أنصاف الليالي ويراقبها ويرصد كل تحركاتها. وحين استنجدت بالشرطة اعتبروا الأمر تافهاً لأن " شيئاً لم يحدث في الواقع " . وعندما جاءت إيرين طلبا للعلاج كانت لديها أعراض اضطراب ض ت ص وتخلت تماماً عن العلاقات الاجتماعية وشعرت أنها حبيسة منزلها .

وصف حالة إيرين د . جوديث لويس هيرمان – الطبيبة النفسانية بهارفارد والذي حدد عملها البارع خطوات الشفاء من الصدمة . وترى هيرمان أن هناك ثلاث مراحل : اكتساب الإحساس بالأمان ، وتذكر تفاصيل الصدمة والحزن على الفقدان الذي صاحبها ، وأخيراً العودة للحياة الطبيعية . وهناك منطق بيولوجي في ترتيب هذه الخطوات ، كما سنرى لاحقاً، فهذا الترتيب يعكس الطريقة التي يتعلم بها المخ الانفعالي من جديد أنه لا يجب اعتبار الحياة كحالة طوارئ وشيكة الحدوث .

والخطوة الأولى ، أي استعادة الإحساس بالأمان ، قد تترجم إلى البحث عن طرق لتهدئة الدوائر الانفعالية الفزعة وسهلة الانطلاق ، حتى يمكن إعادة التعلم [١٨] . وغالباً ما تبدأ هذه الخطوة بمساعدة المريض على

فهم أن الفزع والكوابيس والانتباه الزائد والهلع تعتبر كلها من أعـــراض ض ت ص . وهذا الفهم وحده يجعل الأعراض نفسها أقل فزعاً.

وأحد الخطوات المبكرة الأخرى هي مساعدة المريض على اســـتعادة الاحساس بالسيطرة على ما حدث له . والمحو المباشر للعجز الذي تعلمـه من الصدمة . على سبيل المثال : قامت إيرين بحشد أصدقائـــها وأســـرتها لحمايتها من الشخص الذي يطاردها ، كما استطاعت أن تجعل الشـــرطة تتدخل .

وإحساس مرضى اضطراب ض ت ص " بعدم الأمـــان " يتجـــاوز المخاطر التي تترصدهم ، فإحساسهم بالخطر يبدأ من مكان أقـــرب ، أي من شعورهم بعدم السيطرة على ما يحدث في أجســـادهم وانفعـــالاتهم ، وذلك متوقع بالنظر للإطلاق الشعري للقرصنة الانفعالية الذي يحدث مع اضطراب ض ت ص من خلال زيادة حساسية دوائر اللوزة .

وتقدم العقاقير حلا آخر لاستعادة المريض للإحساس بأنه لا يقع تحت رحمة الإنذارات الانفعالية التي تغرقه بقلق غير مفهوم وتمنعه من النـــوم أو تفسد نومه بالكوابيس . ويأمل علماء العقاقير أن يـــأتي اليـــوم الـــذي يكتشف فيه عقار يستهدف تأثيرات اضطراب ض ت ص على اللـــوزة وعلى الناقلات العصبية للدوائر المرتبطة بها .

الآن ، لا توجد سوى عقاقير تعالج بعض هذه التغيرات فقط ، خاصـة مضادات الاكتئاب التي تعمل على جهاز السيروتونين ومضادات بيتا مثل

البروبرانولول والمضاد لنشاط الجهاز العصبي السمبثاوي . وقـد يتعلـم المريض أيضا تقنيات الاسترخاء التي تمنحهم القدرة على خفض تحفزهـم وعصبيتهم . ويعمل الهدوء الفسيولوجي على منـح الفرصـة لمسـاعدة الدوائر العصبية المنهكة على اكتشاف أن الحياة ليست بهذا الخطر وعلـى استعادة المريض لبعض الإحساس بالأمان الذي كان يسم حياتـه قبـل حدوث الصدمة.

تشمل أحد الخطوات الأخرى للشفاء على إعادة وصف وبناء حكاية الصدمة بطريقة تتسم بالأمان وتسمح للدوائر الانفعالية باكتساب فـهم جديد واستجابة أكثر واقعية للذكريات الصادمة وما يطلقها . وعندمـا يعد المريض حكي التفاصيل المرعبة للصدمة . تبدأ الذاكـرة في التغـير نحوها، سواء بالنسبة للمعاني الانفعالية أو من ناحية تأثيرها علـى المـخ الانفعالي . ومعدل هذا الحكي حساس ، والأفضل أن يشابه المعدل الـذي يحدث طبيعيا مع الأشخاص الذين يشفون من الصدمات والخـالين مـن أعراض اضطراب ض ت ص . ففي مثل هؤلاء الأشخاص تكون هنـاك ساعة داخلية " تنظم جرعات " الذكريات الاقتحامية التي تسترجع لهـم الإحساس بالصدمة والتي تتباعد عن بعضها بأسابيع أو شهور لا يتذكرون فيها شيئا تقريبا عن الأحداث المرعبة[١٩] .

ويبدو أن هذا التبادل بين الاستغراق في الذكريات والاستراحة منـها . يسمح بالمراجعة التلقائية للصدمة وإعادة تعلم الاستجابة الانفعالية لهـا . ويقول هيرمان أن إعادة الحكي قد تكون أصعب لدى المصابين باضطراب

ض ت ص لأنها قد تطلق لديهم مخاوف طاغية أحياناً، وعندها يجب على المعالج أن يقلل من المعدل للاحتفاظ باستجابات المرضى داخل المدى المعقول الذي لا يعوق من إعادة التعلم .

ويشجع المعالج مرضاه على إعادة حكي الأحداث الصادمة بتفاصيلها الحية على قدر الإمكان، كما لو كانت فيلم رعب ، ولا يشتمل ذلك فقط على تفاصيل ما رأوه أو سمعوه أو شموه أو شعروا به ، لكن أيضاً على أحاسيسهم تجاه ذلك – كالفزع أو الاسترجاع أو الغثيان . والغرض هو تجسيد الذكرى الكاملة في كلمات لأن ذلك يعني الإمساك بالأجزاء التي ربما قد انفصمت وغابت عن ذاكرة الوعي ، وقد يؤدي تجسيد التفاصيل الحية والمشاعر في كلمات إلى خضوع هذه الذكريات للقشرة الجديدة وبذلك تصبح الاستجابات أكثر قابلية للفهم والإدارة. ويتحقق إعادة التعلم الانفعالي عند هذه المرحلة من معايشة تلك الأحداث والذكريات من جديد، لكن هذه المرة في جو أكثر أمناً وأماناً، في صحبة المعالج الذي يثق به المريض ، ومن هنا تبدأ الدوائر الانفعالية في تعلم درس هام – بأن تشعر بأن الأمان وليس الرعب الدائم هو ما يرتبط بهذه الذكريات الصادمة .

طفل الخمس سنوات الذي رسم العيون العملاقة بعد أن رأى القتل الوحشي لأمه ، لم يطلب منه بعدها أن يرسم شيئاً آخر ، لكن أخذ يشارك معالجه سبنسر إث في اللعب ، لتكوين رابطة وثيقة بينهما ، وببطء بدأ يحكي عليه قصة القتل . كان الحكي في البدء منمطاً ويذكر

التفاصيل نفسها في كل مرة، وبالتدريج بدء السرد في الانفتاح والانسياب بحرية وبدأ جسده في التخلص من التوتر أثناء ذلك . في نفس الوقت أصبحت الكوابيس عن المشهد أقل تكراراً كدليل – كما يقول إث – على بعض " التمكن من الصدمة " . وبدأ الحديث ينتقل بالتدريج بعيداً عن المخاوف التي تركها الحادث إلى الأحداث اليومية للطفل أثناء تكيفه مع الحياة الجديدة في بيت والده . وأخيراً استطاع الطفل أن يتحدث فقط عن حياته اليومية بعد أن زالت عنه قبضة الصدمة .

وأخيراً ترى هيرمان أن المرضى يحتاجون إلى الحزن على الفقدان الذي صاحب الصدمة سواء كان هذا الفقدان إصابة أو موت شخص عزيز أو تمزق علاقة أو الندم على عدم إنقاذ شخص آخر أو حتى ضياع الثقة في الآخرين . وقد يفيد الحزن المصاحب للحكي عن الأحداث المؤلمة في غرض هام : فهو يدل على القدرة على التخلص من الصدمة نفسها بدرجة ما ، ويعني أن الأشخاص يمكنهم بدلاً من الخضوع لقبضة هذه اللحظة الماضية أن ينظروا للأمام وأن يأملوا ويعملوا على تكوين حياة جديدة خالية من أسر الصدمة . ويبدو اجترار الدوائر الانفعالية ومعايشتها الدائمة لرعب الصدمة كما لو كان لعنة يمكن التخلص منها في النهاية ، وبعدها لا تؤدي كل سارينة إلى فيض من الخوف ولا يؤدي كل صوت أثناء الليل إلى دفع من رجع الذكريات المرعبة .

وتقول هيرمان أن التأثيرات اللاحقة أو المعاودة المتكررة للأعراض قد تستمر لكن هناك علامات خاصة تدل على التغلب على الصدمة ،

وتشتمل هذه العلامات على انخفاض الأعراض الفسيولوجية إلى درجة يمكن التعامل معها والقدرة على احتمال المشاعر المرتبطة بذكريات الصدمة ، والأهم عدم ظهور ذكريات الصدمة في لحظات غير قابلة للسيطرة بل تجيء الشخص عندما يستدعيها كأي ذكريات أخرى ، ولعل الأكثر أهمية هو قدرته على تنحيتها وقتما أراد كأي ذكريات أخرى . وأخيرا، يعني التغلب على الصدمة بناء حياة جديدة تملؤها علاقات قوية واثقة وبناء نظام عقيدي يجد معنى حتى لعالم كهذا معرض لمثل هذه المظالم [20]. وكل هذا معا يدل على النجاح في إعادة تربية المخ الانفعالي .

العلاج النفسي كنوع من تربية الانفعال

من حسن الحظ ، أن اللحظات الكارثية التي تدفعنا بالذكريات الصادمة نادرة في حياة معظمنا، إلا أن الدوائر العصبية ذاتها التي نفرض الذكريات الصادمة بقسوة تعمل أيضا في الأوقات الأكثر هدوءا من الحياة. فالعذابات العادية في سنوات الطفولة كالتعرض للإهمال المزمن أو الحرمان من اهتمام وعطف الآباء أو هجر أحدهما أو فقدانه أو الرفض الاجتماعي ، قد لا تصل أبدا إلى حدة الصدمة لكن تترك انطباعاتها بالتأكيد على المخ الانفعالي ، وتؤدي في مرحلة تالية إلى تشويه العلاقات الحميمة فتملؤها بالدموع والغضب . وإذا كان من الممكن شفاء اضطراب ض ت ص ، فكذلك يمكن شفاء الجروح الأقل حدة التي تحدث للكثير منا ، وتلك هي مهمة العلاج النفسي . وبصفة عامة ، تظهر أهمية ذكاء المشاعر عند تعلم التعامل بمهارة مع هذه الاستجابات المشحونة .

وآلية العمل بين اللوزة والاستجابات الأكثر تروّي للقشرة الفبلجبهية تقدم لنا نموذج تشريحي عصبي للطريقة التي يعدل بها العلاج النفسي من الأنماط الانفعالية العميقة سيئة التكيف . وكما يقول جوزيف لودوكس – عالم الأعصاب الذي اكتشف دور الإطلاق الشعري للوزة في التوترات الانفعالية "بمجرد أن يتعلم جهازك الانفعالي شيئاً ما ، يكون

من الصعب عليك بعد ذلك أن تتخلص منه . وما يفعله العلاج النفسي هو أن يعلمك كيف تتحكم في هذا الشيء – أي أن يعلم قشرتك الجديدة كيف تكبح لوزتك ، حيث يتم قمع النزوع إلى الفعل ، أما الانفعال الأصلي فيظل في صورة كامنة".

ومن خلال فهمنا لبنية المخ المسؤولة عن إعادة التعلم الانفعالي ترى أن ما يتبقى بعد العلاج النفسي الناجح مجرد استجابة ضامرة تشبه الحساسية أو الخوف القديم الذي كان يؤدي لظهور النمط الانفعالي المزعج [21] . وتستطيع القشرة القبلجبهية أن تلطف أو تكبح الاندفاع الجموح للوزة لكنها لا تستطيع أن تمنعه من الظهور من البداية . وهكذا نجد أننا لا نستطيع أن نقرر متى تأتينا الثورات الانفعالية لكن نستطيع أن نتحكم في فترة بقائها ، ويعتبر الشفاء السريع من الثورات الانفعالية أحد العلامات على النضج الانفعالي .

وعلى مدار العلاج نجد أن ما يتغير في الأساس هو الاستجابة التي يبديها الشخص بمجرد أن ينطلق أحد الانفعالات ، لكن الميل لانطلاق هذا الانفعال من الأساس لا يتغير كلياً . وقد أثبتت ذلك مجموعة من الدراسات أجراها ليستر لوبورسكي وزملاؤه في جامعة بنسلفانيا [22] . فقد قاموا بتحليل الصراعات الأساسية في العلاقات والتي تؤدي بعشرات المرضى لطلب العلاج النفسي – مثل الرغبة العميقة في القبول من الآخرين والحميمية أو الخوف من الفشل أو الاعتماد الزائد . وبعد ذلك قام الباحثون بالتحليل المدقق للاستجابات المميزة التي يقوم بها المرضى

(وهي دائماً مناقضة لذاتها) عندما تظهر هذه الرغبات والمخاوف أثناء العلاقة – وهذه الاستجابات مثل الإلحاح الزائد الذي يولد الغضب أو البرود لدى الشخص الآخر أو الانسحاب دفاعاً عن الذات ضد أي استخفاف متوقع مما يجعل الشخص الآخر مستاء مما قد يعتبره جيدا . ومن الطبيعي أن تفيض على المرضى في هذه المواقف البائسة مشاعر مزعجة – كاليأس والحزن ، أو الامتعاض والغضب ، أو التوتر والخوف أو الشعور بالذنب ولوم الذات أو غير ذلك . وأياً كان النمط المحدد الذي يستجيب به المريض ، فإنه يظهر دائماً في أهم العلاقات التي يقوم بها سواء الزوجة أو العشيقة ، مع الابن أو الأب أو مع الرفاق والرؤساء في العمل.

لكن يحدث نوعان من التغيرات مع العلاج النفسي طويل الأمد : فتصبح الاستجابة الانفعالية للأحداث المثيرة أقل اكتراباً بل تتميز أحياناً بالهدوء أو الدهشة ، وكذلك تصبح الاستجابات الكلية أكثر فاعلية في الحصول على ما يرغبه الشخص حقا من العلاقة ، أما ما لا يتغير فهو الرغبات والمخاوف العميقة ووخز الإحساس المبدئي . وفي الجلسات القليلة الختامية من العلاج، لا يكون لدى المرضى سوى نصف الاستجابات الانفعالية السلبية للمواقف التي كانت تزعجهم منذ بدء العلاج ، وتكون فرصتهم ضعف ما كانت عليها في البداية في الحصول على ما يريدونه بشدة من الشخص الآخر ، أما ما لا يتغير مطلقاً فهو الحساسيات الخاصة المولدة لهذه الرغبات .

وبلغة المخ قد نفترض أن الدوائر الانفعالية ترسل إشاراتها الإنذارية عندما تواجه تلميحات للحدث المخيف ، لكن القشرة القبلجبهية والمناطق القريبة لها تكون قد تعلمت استجابة جديدة صحية .

والخلاصة ، أنه يمكن تعديل الدروس الانفعالية جميعا حتى تلك العادات العميقة التي تنغرس في قلوبنا منذ الطفولة .

= ١٤ =

الطبـــاع ليســت أقداراً

تحدثنا كثيراً عن تعديل الأنماط الانفعالية المكتسبة .لكن مــــاذا عـــن الاستجابات الفطرية – ماذا عن تغيير العادات الانفعاليــــة للأشــخاص المتقلبين أو الخجولين خجلا بشعاً بطبيعتــــــهم ؟ . تدخـــل كـــل هـــذه الانفعالات في مجال الطبع. أي ذلك اللغط من مشاعر الخلفية الذي يحـدد ميولنا الأساسية . ويمكن تعريف الطبع بلغة الحالات المزاجية الــتي تمــيز حياتنا الانفعالية ، فكل منا لديه فئة مفضلة من الانفعـــالات . والطبـــاع تحدد منذ الولادة كجزء من قدرنا الوراثي الذي يدفعنا أثنـــاء تكشــف حياتنا . وكل الآباء يعرفون ذلك: فالطفل منذ ولادته قد يكون هادئـــا ومسالما أو يكون عنيدا ومزعجا . والسؤال هو إن كـــان مـــن الممكـــن للخبرة أن نغير هذه المجموعة من الانفعالات المحددة بيولوجيا. فهل تكتب البيولوجيا قدرنا الانفعالي ، أم أنه من الممكن حتى للطفل الخجول بالفطرة أن ينمو راشداً واثقاً من نفسه ؟ .

تأتينا أوضح الإجابات عن هذا السؤال من بحث جيروم كاجان عـــالم نفس التطور البارز بجامعة هارفارد [١] . يفترض كاجان أن هنــــاك أربــع أنواع من الطباع على الأقل – الجبان والجريء والمتفــائل والكئيــب – ويرتبط كل من هذه الأنواع بنمط مختلف من نشـــاط المــخ . وهنـــاك

اختلافات لانهائية بين الطباع الموروثة تنتج عن الفروق الفطرية في الدوائر الانفعالية ، فقد تختلف الانفعالات بين الأشخاص تبعاً لسهولة إثارتها وطول فترة بقائها وكذلك مدى الشدة التي تصل إليها . ويركز عمل كاجان على أحد هذه الأنماط : أي بعد الطباع الذي يمتد من الجرأة إلى الجبن .

ولمدة عقدين كانت الأمهات يحملن أطفالهن الرضع والحباة إلى معمل كاجان لتطور الأطفال في الدور الرابع عشر من قاعة ويليام جيمس بهارفارد للمشاركة في أبحاثه عن تطور الأطفال. وهناك لاحظ كاجان وزملاؤه أثناء دراستهم التجريبية علامات الخجل على مجموعة من الأطفال الحباة في شهرهم الواحد والعشرين، فأثناء اللعب كان بعض الأطفال تلقائيين ومتحررين ويلعبون مع الأطفال الآخرين دون تردد ، بينما كان أطفال آخرون مترددين ومتشككين يتراجعون ويتعلقون بأمهاتهم ويراقبون الآخرين بهدوء أثناء اللعب. وبعد أربع سنوات انضم هؤلاء لرياض الأطفال وقامت مجموعة كاجان بملاحظتهم مرة ثانية ، وأثناء هذه السنوات لم يصبح أي من الأطفال المنطلقين جباناً، وظل ثلثا الأطفال الجبناء متحفظين كما هم .

ووجد كاجان أن الأطفال مفرطي الحساسية والخوف يصبحون كبلواً خجولين وجبناء ، وأن ١٥ – ٢٠ % تقريباً من الأطفال يكونون منذ مولدهم مكبوتين سلوكياً ، كما يطلق عليهم كاجان . وأثناء الرضاعة يخشى هؤلاء الأطفال أي شئ غير مألوف مما يجعلهم يشمئزون عن تناول

الأطعمة الجديدة ويترددون عن الاقتراب من الحيوانات والأماكن التي لا يعرفونها ويخجلون من الغرباء.

وقد يجعلهم ذلك أيضاً حساسين بطرق أخرى- فيكونون عرضة مثلاً للشعور بالذنب ولوم الذات . وهؤلاء الأطفال يصابون بالقلق المعوق في المواقف الاجتماعية : في الفصل أو الملعب أو عند مقابلة أشخاص جدد أو حينما يتركز عليهم انتباه الآخرين . وفي كبرهم يصبحون منعزلين كالأزهار البرية ويخافون خوفاً مرضياً حين يكون عليهم إلقاء الحديث أو أداء شئ أمام جمهور .

توم هو أحد الأطفال في دراسة كاجان ويعتبر مثالاً للنوع الخجول ، وقد كان من بين أكثر الأطفال جبناً على الاختبارات التي أجريت في كل مراحل الطفولة – في الثانية والخامسة والسابعة من العمر – ، وعندما أجريت مقابلة معه في سن الثالثة عشر ، كان متوتراً ومشدوداً يعض شفتيه ويعصر يديه ووجهه خال من التعبير إلا حين يتحدث عن صديقته فكان يبتسم ابتسامة مقتضبة ، وكانت إجاباته قصيرة وأسلوبه خاضعاً [٢]. ويحكي توم أنه كان خجولا للغاية في منتصف الطفولة وحتى سن الحادية عشر ، يتصبب بالعرق حين يتحدث مع زملائه ، وكانت تنتابه مخاوف شديدة : أن يحترق منزله أو أن يغرق في حمام السباحة أو من أن يبقى وحده في الظلام ، وفي كوابيسه المتكررة كانت تهاجمه الوحوش .

وعلى الرغم أنه قد أصبح أقل خجلاً في العامين السابقين إلا انه ظل يشعر بالقلق في حضور الأطفال الآخرين وأخذت تخوفاته تتركز على

النجاح في المدرسة بالرغم من أنه كان في فئة الـ ٥ % القمة في فصله . وقد أحب توم العمل في البحث العلمي خلفا لوالده لأن ما يمنحه هـــذا العمل من عزلة نسبية يلائم ميوله الانطوائية .

على العكس كان رالف واحداً من أجرأ الأطفال وأكثرهم انطلاقا في كل الأعمار . فدائماً هادئ ومتحدث . وفي الثالثة عشر كـــان يجلس مسترخيا إلى ظهر الكرسي دون حركات عصبية . يتحدث بثقة وود كما لو كان المختبر زميلا له – على الرغم من أن فارق العمر بينـــهما كـــان خمس وعشرين عاما.

وأثناء الطفولة لم يكن لديه سوى نوعين من المخاوف – الخوف مـــن الكلاب بعد أن قفز عليه كلب ضخم في الثالثة من عمره . والخوف مـــن الطيران بعد أن سمع في السابعة عن ارتطام الطائرات . كان رالف دائمـــا اجتماعيا ومحبوبا ولم يعتبر نفسه أبدا خجولا. ويبدو أن الأطفال الجبنـــاء يأتون للحياة مجهزين بدوائر عصبية حساسة حتى للضغـــوط البســـيطة – فمنذ ولادتهم تدق قلوبهم أسرع من الأطفال الآخريـــن عنـــد التعـــرض للغرباء أو للمواقف الجديدة،وفي الشهر الواحد وعشرين وعندما كـــان هؤلاء الأطفال المتحفظون يترددون عن اللعب كانت مؤشرات معـــدل القلب تشير إلى أن قلوبهم تستجيب بقلق . ويبدو أن هـــذا الاســـتعداد لتيقظ القلق هو السبب الذي يجعلهم جبناء طوال حياتهم : فهم يعـــاملون أي شخص أو موقف جديد كما لو كان خطرا يهددهم. ولعل ذلك هـــو السبب الذي يجعل السيدات في منتصف العمر واللاتي تمـــيزن بـــالخجل

الشديد في طفولتهن – مقارنة بزميلاتهن الأكثر انطلاقا – أكثر شعورا بالمخاوف والانشغال والذنب وأكثر معاناة للاضطرابات المرتبطة بالضغوط كالصداع النصفي واضطراب الأمعاء والمشكلات المعدية[٣].

الكيمياء العصبية للجبن

يرى كاجان أن الفارق بين توم الحذر ورالف الجريء يكمن في درجة استثارة الدائرة العصبية المتمركزة في اللوزة ، ويفترض أن الأشخاص من نوع توم الأكثر عرضة للخوف يولدون مجهزين بكيمياء عصبية تجعل هذه الدائرة متأهبة للتيقظ ولذلك يتحاشون كل جديد ويخجلون من الاقتراب مما لا يعرفون ويعانون من القلق . أما الذين يشبهون رالف ، فلديهم جهاز عصبي مزود بعتبة مرتفعة لتيقظ اللوزة ولا يخافون بسهولة ويكونون متحررين بطبيعتهم ويميلون لاستكشاف الأماكن الأخرى ومقابلة أشخاص جدد .

ومن الدلالات المبكرة على النمط الذي يرثه الطفل ، هو ما يتميز به أثناء فترة الرضاعة من العناد والتوتر ومدى الاكتراب الذي يصيبه عند مواجهة أشياء أو أشخاص غير مألوفين . وهناك طفل جبان من كل خمس أطفال تقريبا في سن الرضاعة ، وطفلان جريئان من كل خمس أطفال - على الأقل عند الولادة .

وقد استمد كاجان جزءاً من نتائجه من الملاحظات على القطط التي تتميز بجبن غير عادي ، فهناك قط من كل سبع قطط منزلية تتميز بنمط الخوف المشابه للأطفال الجبناء : فتبتعد عن المواقف الجديدة (بدلاً من الفضول الأسطوري للقطط) وتتردد عن استكشاف الأماكن الجديدة

ولا تهاجم إلا القوارض الصغيرة جداً وتخشى أن تهاجم القوارض الأكبر التي تطاردها القطط الأجرأ بتلذذ . وقد بينت المجسات المباشرة في المخ أن بعض الأجزاء من اللوزة تكون نشطة بشكل غير عادي لدى هذه القطط الجبانة خاصة عندما تسمع صيحات التهديد من القطط الأخرى .

ويكتمل جبن القطط في سن شهر حين تصل اللوزة إلى درجة تكفي من النضج للسيطرة على دوائر المخ نحو الاقتراب أو الاجتناب ، وشهر في عمر أمخاخ القطط يساوي ثمانية شهور لدى الطفل البشري ، فقد لاحظ كاجان أن الخوف من الغرباء يظهر في الشهر الثامن أو التاسع من عمر الأطفال – فيبكي الطفل إذا غادرت أمه الحجرة وتركته مع شخص غريب . ويفترض كاجان أن الأطفال الجبناء يرثون مستويات عالية بشكل مزمن من النورأدرينالين أو من كيماويات المخ الأخرى التي تنشط اللوزة وتقلل عتبة استثارتها وتجعل من السهل إطلاقها.

وأحد العلامات على هذا الارتفاع في الحساسية مثلاً أن الرجال والنساء في سن الشباب والخجولين من قبل في طفولتهم عندما تجري لهم القياسات المعملية أثناء تعرضهم لضغوط مثل الروائح النفاذة تظل معدلات قلوبهم مرتفعة لفترات أطول من أقرانهم الأكثر انطلاقاً – وتلك علامة على أن فيض النورأدرينالين يبقى على استثارة لوزاتهم واستثارة الدوائر العصبية المرتبطة بها وكذلك على تيقظ جهازهم العصبي السمبثاوي[٤] .

وقد وجد كاجان أن الأطفال الجبناء يتسمون بمستويات مرتفعة من النشاط على كل مؤشرات الجهاز العصبي السمبثاوي بدءا من ارتفاع ضغط الدم القاعدي واتساع حدقات العين وحتى المستويات المرتفعة من دلائل النورأدرينالين في البول .

ويعد الصمت مؤشرا آخر للجبن ، وعندما كان فريق كاجان يراقب الأطفال الخجولين والجرناء في المواقف الطبيعية – في فصول الرياض أو مع أطفال آخرين لا يعرفونهم أو عند التحدث مع المحاور – كان الأطفال الجبناء يتحدثون بشكل أقل . وكانت طفلة جبانة من أطفال الرياض لم تكن تقول شيئا إذا حدثها طفل آخر وتظل طوال الوقت تراقب الآخرين وهم يلعبون . ويفترض كاجان أن الصمت الجبان عند التعرض للمواقف الجديدة أو توقع الخطر يعد علامة على نشاط الدائرة العصبية التي تصل بين الدماغ الأمامي واللوزة والتكوينات الحافَّية القريبة التي تتحكم في القدرة على التعبير اللفظي (هذه الدوائر نفسها هي التي تجعلنا نتلعثم عند التعرض للضغوط) .

وهؤلاء الأطفال الحساسون على خطر مرتفع للإصابة باضطرابات القلق مثل نوبات الهلع التي قد تبدأ مبكراً في الصف السادس أو السابع . فقد وجدت دراسة شملت ٧٥٤ ولدا وبنتا في هذه الصفوف أن ٤٤ ٪ منهم قد عانوا من قبل من نوبة واحدة على الأقل من الهلع أو ظهرت لديهم عدة أعراض تمهيدية . وعادة ما تنطلق نوبات القلق نتيجة التوترات المعتادة في المراهقة كالمواعدات الأولى أو الامتحانات الكبيرة

.... وهي تلك التوترات التي يتعامل معها معظم الأطفال دون نشوء مشكلات خطيرة . أما المراهقون الجبناء بطبعهم والذين يخافون من المواقف الجديدة بشكل غير عادي فيصابون بأعراض الهلع كخفقان القلب وصعوبة التنفس والشعور بالاختناق مع الإحساس بأن شيئا رهيبا سيحدث لهم كالجنون أو الموت . وعلى الرغم من أن الباحثين يرون أن تلك النوبات لا تصل من الشدة لدرجة التشخيص النفساني "اضطراب الهلع" نجدهم يشيرون إلى أن هؤلاء المراهقين يكونون على خطر كبير للإصابة بهذا الاضطراب مع مرور السنوات فكثير من الكبار المصابين بنوبات الهلع يذكرون أن هذه النوبات قد بدأت لديهم في سنوات المراهقة [٥] .

وترتبط بداية نوبات القلق ارتباطاً وثيقا بالبلوغ . فالبنات اللاتي لا تظهر عليهن علامات البلوغ لا يصبن بهذه النوبات . أما البنات اللواتي يمررن بالفعل بالبلوغ فيذكر ٥ % منهن أنهن شعرن من قبل بالهلع . وبمجرد التعرض لهذه النوبات يكون الشخص أكثر عرضة للخوف من تكررها والذي قد يؤدي بهؤلاء الأشخاص إلى الانكماش عن الحياة .

لا شئ يزعجني : الطبع المبتهج

في العشرينات (من القرن العشرين) ، كانت خالتي جون مازالت في سن الشباب حين تركت مترلها بمدينة كانساس وغامرت وحدها بالذهاب إلى شنغهاي ، وتلك رحلة خطيرة لفتاة بمفردها في هذا الزمن ، وهناك قابلت جون وتزوجت من مخبر سري بريطاني في قوة الشرطة الاستعمارية لهذا المركز الدولي للتجارة والنصب . وعندما أسر اليابانيون شنغهاي في بداية الحرب العالمية الثانية ، احتجزت خالتي وزوجها في معسكر الأسر الموصوف في كتاب وفيلم " إمبراطورية الشمس " . وبعد خمس سنوات من الأسر فقدت خالتي وزوجها حقاً كل شئ ، وعادا بدون أي مال إلى كولومبيا البريطانية .

وأتذكر المرة التي رأيت فيها جون أثناء طفولتي ، امرأة عجوز تمتلئ بالحماس وعاشت حياة مميزة ، وفي السنوات الأخيرة من حياتها أصيبت بصدمة مخية ألحقت بها شللاً جزئياً: وبعد مسار مجهد وبطيء من الشفاء تمكنت من المشي ثانية لكن بعكاز . وفي هذه الأيام أذكر أني خرجت مع جون في نزهة ، وكانت وقتها في السبعين من عمرها ، واختلط عليها الطريق نوعاً ما ، وبعد عدة دقائق سمعت صرخة ضعيفة – كانت جون تطلب المساعدة ، فقد وقعت ولم تستطع أن تقف بمفردها. أسرعت

لمساعدها وأثناء ذلك لم تشكو ولم تنتحب بل ضحكت من محنتها وعلقت بخفة روح " حسناً ... على الأقل أستطيع أن أمشي من جديد " .

وهناك أشخاص – كخالتي جون – تميـــل انفعـــالاتهم بطبيعتـــها إلى القطب الموجب ، ويكونون متفائلين ومتحررين بالطبيعة بينما نجد آخريـن قساة ومكتئبين . ويبدو هذا البعد من أبعاد الطبع – التحمس من ناحيـــة والكآبة من الناحية الأخرى – مرتبطـــاً بالنشـــاط النـــسبي للمنـــاطق القبلجبهية اليمنى واليسرى، أي الأقطاب العليا للمخ الانفعالي .

وهذه المعرفة مستمدة أساساً من بحث ريتشارد دافيدســـون – عـــالم النفس بجامعة ويسكونسن ، فقد وجد أن الأشخاص ذوي النشاط الأكبر في الفص الجبهي الأيسر – مقارنة بالأيمن – يتميزون بطبـــاع مبتهجـــة ويشعرون بالسعادة في صحبة الآخرين ويرضون عما تقدمه لهـــم الحيـــاة ويقفون سريعا بعد الكبوات كما فعلت خالتي جون ، أما الذين يتمـــيزون بنشاط أكبر في الناحية اليمني فيستسلمون للسلبية والحـــالات المزاجيـــة الكريهة وتقلقهم صعوبات الحياة ، أي أنهم يعانون نتيجة لعدم قدرتهـــم على التخلص من التخوف والاكتئاب .

وفي إحدى تجارب دافيدسون تم مقارنة متطوعين يتمـــيزون بنشـــاط كبير في المناطق الجبهية اليسرى بخمس عشر آخرين كان نشاطهم الأكـــبر في الجهة اليمنى . وقد أظهرت اختبارات الشخصية نمطاً مميزاً من الســـلبية لدى أصحاب النشاط الملحوظ في الجهة اليمنى : ينطبق عليـــهم المظـــهر الساخر لوودي آلين في أدائه الكوميدي لشخصية المزعج الـــذي يـــرى

الكوارث في أبسط الأشياء – فهم معرضون للذعر والكآبة ويتشككون في هذا العالم الذي يعتبرونه مليئا بالصعوبات الطاغية والمخاطر المحدقة ، وعلى عكس هؤلاء الكئيبين نجد ذوي النشاط الأكبر في المناطق الجبهية اليسرى يرون العالم بشكل مختلف تماما، فهم اجتماعيون ومبتهجون ويشعرون عادة بالمرح والكثير من الحالات المزاجية الطيبة ولديهم ثقة قوية في دواتهم ويتمتعون بلذة الاختلاط في الحياة ، وترجح اختباراتهم النفسية أنهم أقل عرضة طوال الحياة للإصابة بالاكتئاب والاضطرابات الانفعالية الأخرى [٦] .

وقد وجد دافيدسون أن الأشخاص ذوي التاريخ السابق للاكتئاب المرضي يتسمون بنشاط مخي أقل في الفص الجبهي الأيسر وأكثر في الجهة اليمنى عن الأشخاص الذين لم يتعرضوا أبدا للاكتئاب ، وقد وجد نفس هذا النمط لدى الأشخاص المشخصين حديثا بالاكتئاب . ويفترض دافيدسون أن الأشخاص الذين تغلبوا على الاكتئاب يتعلمون كيف يرفعون مستوى النشاط في فصوصهم القبلجبهية اليسرى – وهو الافتراض الذي ما زال في حاجة إلى الاختبارات التجريبية .

وبالرغم من أن أبحاث دافيدسون تقوم على نسبة ٣٠ ٪ تقريبا من الأشخاص ذوي الحالات المتطرفة ، إلا أن من الممكن تقسيم البشر جميعا تبعاً لميل نشاط موجاتهم المخية ناحية هذا النمط أو ذاك ، كما يخبرنا دافيدسون نفسه . ويظهر التناقض بين الكئيبين والمبتهجين في صور عديدة واضحة أو خفية . على سبيل المثال : ِض على متطوعين لقطات فيلمية

عديدة . بعضها سار – كغوريلا تأخذ حماما أو جرو صغير يلعب – واخرى كانت أفلاما تعليمية عن ممرضة تشرح التفاصيل المرعبة لجراحة ما بطريقة تثير الاكتراب الشديد . لم يستمتع الأشخاص الكئيبون ذوي النشاط الأيمن بالأفلام المبهجة إلا قليلاً بينما شعروا بخوف واشمئزاز شديد من الدماء والخترات الجراحية . أما المجموعة المبتهجة فكانت استجاباتهم قليلة للجراحة بينما استمتعوا كثيراً بالأفلام المسلية .

وهكذا نجد أننا مؤهلون بطبعنا للاستجابة للحياة بانفعالات سلبية أو إيجابية . ويظهر الميل نحو الطبع الكئيب أو المتفائل – كما هو الحال مع الجبن والجرأة – خلال السنة الأولى من العمر . مما يرجح بشدة أن هذه الطباع تتحدد وراثيا . وكما في معظم الأجزاء الأخرى من المخ . تظل الفصوص الجبهية تنضج أثناء الشهور الأولى من العمر . ولذلك لا تمكن قياس نشاطها بثقة إلا بعد مرور الشهر العاشر . لكن عند هذا السن استطاع دافيدسون أن يتنبأ من خلال نشاط الفصوص الجبهية بالأطفال الذين يبكون عند خروج أمهاتهم من الحجرة . ووصلت دقة التنبؤ إلى ١٠٠ % في الواقع : فمن بين عشرات الأطفال الذين تم اختبارهم بهذه الطريقة كان جميع الذين بكوا لهم نشاط أعلى في الجهة اليمنى والذين لم يبكوا لهم نشاط أعلى في الجهة اليسرى.

ومع ذلك . وبالرغم من أن هذا البعد الأساسي للطبع يتحدد منذ الولادة أو بعد الولادة بقليل . ليس من المحتوم على من ولدوا بنمط كئيب أن يقضوا حياتهم يتخبطون بين الهم والكآبة . فالدروس الانفعالية

التي نتعلمها في الطفولة لها تأثير كبير على الطباع سواء بزيادة أو خفض النزوع الفطري . وتدلنا المرونة الهائلة للمخ أثناء الطفولة أن الخبرات التي نتعرض لها في هذه الفترة قد يكون لها تأثير دائم على المسارات العصبية يستمر طوال الحياة .ولعل المثال الأوضح على هذا النوع من الخبرات التي تحسن الطبع هو الملاحظات التي وجدها كاجان في بحثه عن الأطفال الجبناء .

ترويض اللوزة الشرسة

النتائج المشجعة من دراسات كاجان هي أن ليس كل الأطفال الخائفين ينمون مترددين عن الحياة – فالطبع ليس قدراً . ويمكن ترويض اللوزة الشرسة باستخدام الخبرات الصحيحة . وما يحدث هذا الفارق هو الدروس والخبرات الانفعالية التي يتعلمها الأطفال أثناء نموهم ، وأهم شئ بالنسبة للطفل الجبان هو الطريقة التي يعامله بها أبواه وبالتالي الطريقة التي يتعاملون بها هم أنفسهم مع جبنهم الطبيعي . والآباء الذين يدبرون خبرات مشجعة متدرجة لأطفالهم قد يساعدوهم على تعديل خوفهم طوال العمر .

وثلث الأطفال الذين يولدون لديهم كل العلامات الدالة على فرط نشاط اللوزة، يتغلبون على جبنهم عند وصولهم لسن رياض الأطفال [٧] . وبملاحظة هؤلاء الأطفال الذين كانوا يوما جبناء وجد أن الآباء – خاصة الأمهات – لهم دور كبير سواء في تحويل الطفل الجبان بفطرته إلى طفل يزداد جرأة بمرور الوقت أو يستمر متخوفاً من المواقف الجديدة ومنزعجاً من التحديات. وقد وجد فريق كاجان أن بعض الأمهات يعتقدن أن عليهن حماية أطفالهن الجبناء من أي شئ يزعجهم ، بينما أمهات أخريات يشعرن بأهمية مساعدة أطفالهن الجبناء على تعلم كيف يتعاملون مع اللحظات المزعجة وبذلك يتكيفون مع الصراعات البسيطة في الحياة .

ويبدو الاعتقاد الوقاني كتشجيع على الخوف ربما لأنه يحرم الصغار من فرصتهم في تعلم كيفية التغلب على مخاوفهم . أما فلسفة " علمه أن يتكيف " في تربية الطفل فتساعد الأطفال الخائفين على أن يصبحوا أكثر شجاعة .

وقد كشفت الملاحظات على الأطفال في منازلهم في سن الستة شهور تقريبا، أن الأمهات الوقانيات ، في محاولة لتهدئة أطفالهن الرضع ، يحملنهم ويضممنهم إذا غضبوا أو بكوا ويفعلن ذلك لفترات أطول من الأمهات اللاتي يعملن على مساعدة أطفالهن في التغلب على لحظات الكدر . وبدراسة النسبة بين مرات حمل الطفل أثناء الهدوء وأثناء الكدر بين ان الأمهات الوقانيات يحملن أطفالهن لفترات أطول عند الكدر منها عند الهدوء.

وقد ظهر اختلاف آخر عند ما بلغ الأطفال سن عام تقريبا : فقد كانت الأمهات الوقانيات أكثر تساهلا وأقل حزما في وضع الحدود عندما كان الأطفال يفعلون شيئاً قد يضرهم ؛ كأن يضع شيئا في فمه يسهل عليه ابتلاعه، أما الأمهات الأخريات فكن أكثر تأكيدا وحزما في وضع الحدود ويوجهن أوامر مباشرة وينهين الطفل عن فعله مع الإصرار على التزامه بالطاعة .

لكن لماذا يؤدي الحزم إلى خفض الخوف ؟ يفترض كاجان أن هناك شيء يتعلمه الطفل عندما يزحف بثبات نحو شيء يعجبه (وتراه الأم خطيرا) ويوقفه تحذير الأم " ابتعد عن هذا " . عندئذ سيجبر الطفل فجأة على

التعامل مع المخاوف البسيطة . وتكرار هذا لمئات ومئات من المرات أثناء الطفولة يمنح الطفل تدريباً مستمراً – بجرعات بسيطة – على مواجهة تحديات الحياة. وتعتبر السيطرة على هذه المواقف ملائمة تماما للطفل الخائف ، وتناسبه هذه الجرعات كي يتعلم الدرس . وعندما تحدث هذه المواقف في حضور الأبوين المحبين لكن غير المندفعين بحمله وتدليله عند الانزعاجات البسيطة يتعلم الطفل بالتدريج إدارة هذه اللحظات بنفسه . وعند عودة هؤلاء الأطفال – الذين كانوا من قبل خائفين – إلى معمل كاجان في سن الثانية صاروا أقل استعدادا للبكاء عندما يقطب لهم أحد الغرباء جبينه أو عندما يلف أحد الباحثين جهاز الضغط حول ذراعهم .

ويستنتج كاجان " " يبدو أن وقاية الأمهات لأطفالهن مرتفعي الاستجابة ضد الإحباط والقلق أملاً في إعدادهم بشكل أفضل لا يؤدي إلا إلى زيادة مخاوف الطفل ، أي أنه يحدث نتيجة عكسية "[8] . بكلمات أخرى ، تؤدي استراتيجية الوقاية إلى نتائج عكسية لأنها تحرم الأطفال الجبناء من فرص تعلم تهدئة أنفسهم عند مواجهة غير المألوف والتي تمكنهم من بعض التحكم في مخاوفهم. ويعني ذلك على المستوى العصبي أن الفرصة تضيع على الدوائر القبلجبهية لتعلم استجابات بديلة للخوف الانعكاسي ، وبدلا من ذلك يقوي الخوف نتيجة التكرار .

على العكس – كما أخبرني كاجان – " يبدو أن الأطفال الذين يصبحون أقل جبنا في سن الرياض يحظون بآباء يدفعونهم برفق نحو المزيد من الانطلاق. وعلى الرغم من أن هذا الطبع أصعب في التغير من غيره –

ربما نتيجة لأساسه الفسيولوجي – إلا أنه ليس هناك سمة بشرية بعيدة عن إمكانية التغيير " .

ويصبح بعض الأطفال أكثر جرأة بمرور سنوات الطفولة مع استمرار الخبرات في تعديل دوائرهم العصبية الأساسية . ومن العلامات التي ترجح أن طفلاً جبانا سيتغلب على هذا القمع الطبيعي ، وجود مستويات مرتفعة من الكفاءة الاجتماعية : كالقدرة على التعاون والانسجام مع الآخرين والقدرة على التقمص والميل للآخذ والعطاء والاهتمام والقدرة على تكوين الصداقات الوثيقة . وقد ظهرت هذه السمات لدى مجموعة من الأطفال عرفوا بالجبن في سن الرابعة وتخلصوا منه في سن العاشرة [9] .

وعلى العكس وجد أن الأطفال الجبناء في سن الرابعة والذين لم يتغير طبعهم في هذه السنوات الست نفسها كانوا أقل قدرة من الناحية الانفعالية: فينهارون ويبكون بسهولة عند مواجهة الضغوط . ويفتقدون للباقة الانفعالية. ويتصفون بالخوف والكآبة و العويل . ويفرطون في الاستجابة للإحباطات الصغيرة بغضب ،ويصعب عليهم تأجيل الإشباع كما يكونون شديدي الحساسية للنقد أو سوء الظن . وهذه الزلات الانفعالية تعني بالطبع أن علاقتهم بالأطفال الآخرين تكون مضطربة إذا استطاعوا أن يتغلبوا على ترددهم المبدئي عن الاختلاط .

وعلى العكس يسهل علينا معرفة السبب الذي يجعل الأطفال الأكفاء من الناحية الانفعالية يتجاوزون جبنهم تلقائيا بالرغم من خجلهم

الفطري، فمهاراتهم الاجتماعية تسمح لهم بالتعرض لسلسلة من الخبرات الإيجابية مع الأطفال الآخرين . وحتى إذا ترددوا في البداية عن الحديث مع زملاء جدد، فإنهم يستطيعون التأنق اجتماعياً بمجرد أن يذوب الجليد . والتكرار المنتظم لهذه النجاحات الاجتماعية على مدى السنوات يجعل هؤلاء الجبناء بطبيعتهم أكثر ثقة في أنفسهم .

وهذا التقدم نحو الجرأة يعد مشجعاً لأنه يبين لنا أن حتى الأنماط الانفعالية الفطرية يمكن تغييرها بدرجة ما ، فالطفل الذي يولد سهل الفزع يمكنه أن يتعلم الهدوء بل والانطلاق عند مواجهة غير المألوف . وقد يكون الفزع أو أي طبع آخر من الموروثات البيولوجية لحياتنا الانفعالية . لكن ليس علينا أن نحدد أنفسنا بقائمة الانفعالات التي تمنحها لنا سماتنا الموروثة ، فهناك مدى من الإمكانات حتى داخل القيود الوراثية . وكما لاحظ علماء الوراثة السلوكية أن الجينات لا تحدد سلوكاً لأن البيئة – خاصة ما نعيشه ونتعلمه أثناء نمونا – تعدل من الطريقة التي يعبر بها نزوع الطبع عن نفسه أثناء تكشف الحياة . فإمكاناتنا الانفعالية لا تورث وإنما تتحسن من خلال التعليم المناسب ، ويعود ذلك للطريقة التي ينضج بها المخ البشري .

الطفولـة : نافذة فـرص

لا يكون المخ البشري مكتملا بالمرة عند الولادة . بل يظل بتشـكل طوال الحياة . وتحدث أشد مراحل نموه أثناء الطفولة . فالأطفال يولـدون بعدد أكبر من الخلايا العصبية مما تحتفظ به أمخاخهم عند نضجها ؛ فمـن خلال عملية تسمى " التقليم " يتخلص المخ من الروابط العصبية الأقـل استخداما. ويكون روابط أقوى في الدوائر الاتصالية الـتي اسـتخدمت كثيرا. ويؤدي التقليم، نتيجة للتخلص مـن الاتصـالات الزائـدة . إلى تحسين نسبة الإشارة إلى الضوضاء داخل المخ بإزالة سبب الضوضـاء . وهذه العملية ثابتة وسريعة . فيمكن تكوين الوصـلات الارتباطيـة في ظرف ساعات أو أيام . وهكذا فإن الخبرات خاصة في الطفولة تنحـت المخ .

والبيان التقليدي عن أثر الخبرة على نمو المخ هو مـا قدمـه عالمـا الاعصاب الحائزان على جائزة نوبل تورستون ويزل وداڤيد هـابل [١٠] . فقد بين هذان العالمان أن لدى القطط والقردة فترة حرجة تمتد للشـهور الأولى من العمر وتسمح بتطور الوصلات التي تحمل الإشارات من العـين إلى القشرة البصرية والتي تفسر هذه الإشارات . وإذا تم حجب إحـدى العينين أثناء هذه الفترة يتناقص عدد الوصلات الممتدة مـن العـين إلى القشرة البصرية بينما تتضاعف الوصلات من العـين المفتوحـة . وإذا تم

فتح العين المغلقة بعد انتهاء الفترة الحرجة تظل العين عمياء من الناحية الوظيفية . فعلى الرغم من أن العين نفسها تظل سليمة ، لا يكون هناك عدد كاف من الدوائر العصبية المتجهة إلى القشرة البصرية كي تقوم بتفسير الإشارات الواردة من تلك العين .

وفي الإنسان تمتد الفترة الحرجة للإبصار إلى السنوات الست الأولى . وأثناء هذه الفترة تعمل الرؤية الطبيعية على تكوين دوائر عصبية للإبصار متزايدة التعقيد تبدأ من العين وتنتهي في القشرة البصرية . وإذا أغلقت عين الطفل بعصابة ولو لأسابيع قليلة فقد يحدث قصور كبير في القدرة البصرية لتلك العين . وإذا أغلقت إحدى عيني الطفل لعدة شهور أثناء هذه الفترة ثم أعيد فتحها يظل إبصارها معوقاً بالنسبة للتفاصيل .

ومن البيانات الحية عن أثر الخبرة في تطور المخ تلك الدراسات عن الفئران "الغنية والفقيرة"[١١] . فكانت الفئران " الغنية " تعيش في مجموعات صغيرة في أقفاص تمتلئ بالكثير من وسائل لهو الفئران كالسلالم والزحافات، أما الفئران "الفقيرة " فكانت تعيش في أقفاص مشابهة لكن مجدبة وخالية من اللهو . وبعد شهور طورت القشرة المخية للفئران الغنية شبكات معقدة من الدوائر الاتصالية التي تربط بين الخلايا العصبية بينما ظلت الدوائر العصبية للفئران الفقيرة نحيلة بالمقارنة . وكانت الفروق كبيرة لدرجة جعلت أمخاخ الفئران الغنية أثقل وكما نتوقع أكثر ذكاء في حل المتاهات من الفئران الفقيرة. والتجارب المشابهة لدى القردة وجدت

نفس الفروق بين " الأغنياء والفقراء " في الخبرة ، ومن المؤكد أن نفس الشيء ينطبق على البشر .

ويعتبر العلاج النفسي – أي إعادة التعليم المنظمة للانفعالات – حالة دالة للطريقة التي يمكن أن تغير بها الخبرة من الأنماط الانفعالية ومن تكوين المخ على السواء ، والمثال الأول على ذلك الدراسة التي أجريت على أشخاص يعالجون من اضطراب الوسواس القهري [١٢] . ومن أشهر أعمال القهر غسيل اليد الذي قد يؤدى بتكرار شديد – قد يصل لمئات المرات يومياً – كما قد يسبب تقشف الجلد وتشققه . وقد بينت الدراسات التي أجريت باستخدام الأشعة المقطعية بانبعاث البوزيترونات " بتسكان " أن مرضى الوسواس القهري يتسمون بنشاط فوق العادة للفصوص القبلجبهية [١٣] .

وقد تلقى نصف هؤلاء المرضى العلاج الدوائي المعتاد وهو الفلوكستين (المشهور باسمه التجاري " بروزاك ") ،أما النصف الآخر فقد تلقوا علاجاً سلوكياً. وأثناء العلاج السلوكي كان المرضى يعرضون بشكل منتظم لموضوع الوسواس أو القهر دون تنفيذه ، فالمرضى المقهورين على غسل اليد كانوا يوضعون في مغاطس دون أن يسمح لهم بغسل أيديهم وكانوا يتعلمون في نفس الوقت أن يتساءلوا عن المخاوف التي تستحث هذه الوساوس أو القهر – على سبيل المثال : أن عدم غسل يديهم قد يصيبهم بالمرض أو الموت . وبالتدريج وبعد شهور من هذه الجلسات اختفى القهر تماماً كما حدث مع استخدام العقار .

إلا أن النتيجة المهمة هي أن الاختبار ببتسكان قد بين أن العلاج السلوكي قد أدى إلى انخفاض في نشاط أحد الأجزاء الرئيسية للمخ الانفعالي وهي النواة المذنّبة مماثل لما حدث لدى المرضى الذين عوجلوا بنجاح باستخدام عقار الفلوكستين . فالخبرة قد غيرت من وظيفة المخ – وحسنت الأعراض – بنفس فاعلية العقار .

نوافذ مهمة

من بين كل الأجناس نستغرق نحن البشر أطول الفترات لنضج أمخاخنا. وبينما تتطور أجزاء المخ بمعدلات مختلفة أثناء الطفولة نجد أن البلوغ يعتبر من مراحل التقليم الكاسحة التي تشمل المخ كله . وتعتبر المناطق العديدة من المخ الضرورية للحياة الانفعالية من أبطأ الأجزاء من حيث النضج . وبينما تنضج المناطق الحسية في الطفولة المبكرة وينضج الجهاز الحافي عند البلوغ، نجد أن الفصوص الجبهية – موقع التحكم الذاتي في الانفعال والفهم والاستجابات المتقنة – تستمر في التطور إلى مرحلة متأخرة من المراهقة في فترة ما بين السادسة عشر والثامنة عشر[١٤] .

وتساعد عادات إدارة الانفعال التي تتكرر كثيرا أثناء الطفولة والمراهقة على تشكيل الدوائر العصبية ، ويجعل ذلك من الطفولة أحد نوافذ الفرص المهمة لتشكيل النوازع الانفعالية التي تستمر طوال الحياة ، فالعادات التي تكتسب في الطفولة تصبح جزءاً أساسياً من الوصلات في البناء العصبي ويصعب تغييرها في المراحل التالية من الحياة . وبالنظر لأهمية الفصوص القبلجبهية في إدارة الانفعالات ، وكذلك للنافذة الطويلة للغاية التي تتشكل أثناءها الوصلات العصبية في هذه المنطقة نعرف أن الخبرات التي تستمر عبر سنوات الطفولة قد تؤدي إلى تشكيل

ترابطات دائمة في الدوائر العصبية المسؤولة عن تنظيم المخ الانفعالي . وكما رأينا من قبل تشتمل الخبرات الضرورية على مدى كفاءة واستجابة الأبوين لتحقيق حاجات الطفل . والفرص والإرشادات المتاحة لمساعدة الطفل على التعامل مع اكترابه والتحكم في اندفاعاته وكذلك ممارسة التقمص . وعلى نفس المنوال، فإن الإهمال أو الانتهاك أو سوء تناغم الوالد الأناني والمتبلد أو التأديب الوحشي قد تترك أثرها أيضا على الدوائر الانفعالية[١٥] .

وأحد الدروس الانفعالية الجوهرية التي يتعلمها الطفل في المهد ويطورها طوال الطفولة هي كيفية ترضية الذات عند الكدر . وبالنسبة للأطفال الصغار للغاية تأتي الترضية من القائمين برعاية الطفل : فالأم حين تسمع بكاء الطفل تحمله وتضمه وتهدهده إلى أن يهدأ ، ويفترض بعض المنظرين أن هذا التناغم البيولوجي يساعد الطفل على أن يتعلم أن يعامل ذاته بنفس الطريقة[١٦] .

وأثناء فترة حرجة تمتد بين الشهرين الثامن والعاشر يبدأ السطح المقلجبهي من القشرة القبلجبهية في تكوين روابط سريعة مع المخ الحافّي تجعله يعمل كتحويلة تشغيل / إغلاق للاكتراب . وتضيف الفرضية أن الرضيع الذي يتعلم من خلال مرات لا تحصى من الترضية كيف يهدئ نفسه تتكون لديه روابط قوية في هذه الدائرة التي تتحكم بالاكتراب وتجعله قادراً طوال عمره على ترضية نفسه عند الشعور بالكدر .

ومن المؤكد أن التمكن من فن ترضية الذات يتطلب سنوات طويلة وكذلك وسائل جديدة من نضج المخ الذي يمنح الطفل أدوات انفعالية متزايدة التطور.

ولنذكر أن الفصوص الجبهية ذات الأهمية الكبيرة في تنظيم الاندفاعات الحافّية تنضج أثناء المراهقة [١٧] . ومن الدوائر الأساسية الأخرى التي تستمر في التشكل أثناء الطفولة مراكز العصب الحائر والتي تنظم عمل القلب والأجزاء الأخرى من الجسم من ناحية ، ومن الناحية الأخرى ترسل إشارات للوزة – عبر دوائر أخرى – تحثها على إفراز الكاتيكولامينات التي تؤهب الجسم لاستجابة الكر والفر . وقد وجد فريق الباحثين في جامعة واشنطن والذي قدر أثر تربية الأطفال ، أن التربية الوالدية الماهرة تؤدي إلى تحسين أداء العصب الحائر .

ويعلق جون جوتمان – عالم النفس الذي قاد هذا البحث : " يعدل الآباء من النشاط الحائري لأطفالهم " – وهو مقياس لمدى سهولة إطلاق العصب الحائر" عن طريق تدريبهم على الانفعالات : بالحديث للأطفال عن انفعالاتهم وكيف يفهموها دون نقد أو إدانة ، واستخدام طريقة حل المشكلات مع الأزمات الانفعالية وتدريبهم على بدائل أخرى غير الضرب أو الانسحاب عند الشعور بالحزن " . وعندما ينجح الآباء في ذلك يتمكن الأطفال من قمع النشاط الحائري الذي يدفع اللوزة لحشد الجسد بهرمونات الكر أو الفر – مما يؤدي بهم إلى حسن التصرف .

ومن المنطقي أن كل مهارة من المهارات الأساسية لذكاء المشاعر لها فترة حرجة تمتد لبعض السنوات أثناء الطفولة . وكل فترة تمثل نافذة لمساعدة الطفل على غرس العادات الانفعالية المفيدة وإذا أهدرت يكون من الصعب في المراحل التالية تقديم الدروس الانفعالية التي تصحح ما فقد . وقد تفسر لنا عمليات النحت والتقليم الشاملة للدوائر العصبية أثناء الطفولة ، السبب الذي يعطي الصعوبات والصدمات الانفعالية المبكرة هذه التأثيرات المستمرة والشاملة في حياة الكبار . وقد تفسر لنا أيضاً لماذا يتطلب العلاج النفسي ذلك الوقت الطويل للتأثير في هذه الأنماط ولماذا – وكما رأينا من قبل – تستمر هذه الأنماط حتى بعد العلاج كنوازع كامنة تغطيها الاستبصارات الجديدة والاستجابات المكتسبة ؟ .

ومن المؤكد أن المخ يظل مرناً طوال الحياة ، لكن ليس بنفس درجة مرونته في الطفولة . وكل أنواع التعلم تتطلب تغيراً في المخ وتقوية للروابط الاتصالية. وتبين لنا التغيرات المخية في مرضى الوسواس القهري أن العادات الانفعالية تظل لدنة طوال العمر وتستجيب للجهود المستمرة حتى على المستوى العصبي. وما يحدث في المخ مع اضطراب ض ت ص (أو عند علاج هذا الاضطراب) يعطينا مثالاً للتأثيرات التي تضعها الخبرات المتكررة أو المشحونة بالانفعال – سواء خيراً أم شراً .

وأهم هذه الدروس هي التي تنتقل من الآباء إلى الأبناء . وهناك فروق كبيرة بين العادات التي يغرسها الآباء الذي يؤدي تناغمهم الجيد إلى فهم احتياجات الطفل وتحقيقها وتتسم تربيتهم بتقمص مشاعر أطفالهم

وبين التأثيرات الأخرى التي يتركها الآباء الأنانيون الذين يتجاهلون اكتراب أطفالهم وتتسم تربيتهم بالتقلب والصراخ والضرب . والكثير من العلاج النفسي يعتبر إصلاحاً تربوياً لما فقد أو انحرف عن مساره في السنوات المبكرة من العمر.

لكن لماذا لا نعمل على الوقاية من ذلك بمنح الأطفال ما يحتاجونه من دعم وإرشاد يربي فيهم المهارات الانفعالية الأساسية من البداية ؟ .

الجـــزء الخامس

ثقافة المشاعر

=١٥=

ضريبة أمية المشاعر

بدأ الأمر خلافاً بسيطاً ثم تصاعد تشاجر أيان مور وتيرون سنكلر – الطالبان في مدرسة بروكلين الثانوية – مع زميلهما خليل سومبتر البالغ خمس عشر عاماً وأخذا يضايقانه ويهددانه، وبعدها استفحل الأمر .

ظن خليل أن أيان وتيرون سيضربانه فأحضر مسدساً عيار ٣٨ , إلى المدرسة ذات صباح وأطلق الرصاص على بعد ١٥ متراً من حارس المدرسة وقتل الولدين في ساحة المدرسة .

وقد نرى هذا الحادث المفجع كدليل آخر على حاجتنا الملحة لدروس التعامل مع الانفعالات وتصفية الخلافات بسلام وانسجام . فقد بدا التربويون الذين انزعجوا طويلاً من قصور التلاميذ في نتائج القراءة والحساب ، يدركون أن هناك نوع آخر من القصور – أكثر إزعاجاً: أي امية المشاعر[1] . وعلى الرغم من بذل الجهود الكبيرة لرفع المستوى التعليمي ، لا يحظى هذا القصور الجديد والمزعج باهتمام مناهج التعليم التقليدية . وعلى حد تعبير أحد المدرسين في بروكلين ،أن الاهتمام المدرسي المعاصر يخبرنا " أننا نهتم بقدرة التلاميذ على القراءة والكتابة ولا نهتم إذا كانوا سيظلون أحياء لأسبوع آخر أم لا .

ونرى علامات هذا القصور في أحداث العنف الآخذة في الانتشار في المدارس الأمريكية ، كإطلاق الرصاص على أيان وتيرون ، والتي لا تعتبر أحداثا معزولة . يظهر تصاعد الاضطراب لدى المراهقين ومشكلات الأطفال في الولايات المتحدة – رائدة الاتجاهات العالمية – من إحصاءات كالإحصاء التالي [٢] :

في سنة ١٩٩٠ – مقارنة بالعقدين الماضيين – شهدت الولايات المتحدة أعلى معدل لوقف الصغار لجرائم العنف ، فقد تضاعف معدل وقف المراهقين للاغتصاب بالقوة ، وارتفع معدل جرائم القتل لدى المراهقين أربع مرات معظمها بإطلاق الرصاص [٣] . وخلال هذين العقدين نفسهما تضاعف معدل الانتحار بين المراهقين ثلاث مرات وكذلك عدد الأطفال الأقل من ١٤ عاما الذين تعرضوا للقتل [٤] .

وهناك ارتفاع في معدلات ونقص في سن الحمل لدى المراهقات . في سنة ١٩٩٣ ارتفع معدل حمل البنات في سن ١٠ – ١٤ عاماً بثبات خلال السنوات الخمس السابقة – والذي وصفه البعض " أطفال يحملن أطفالاً" – وكذلك ارتفعت نسبة الحمل غير المرغوب وضغوط الأقران لممارسة الجنس. وقد تضاعف معدل الإصابة بالأمراض التناسلية ثلاث مرات بين المراهقين في العقود الثلاثة الأخيرة [٥] .

وإذا كانت تلك الصورة مزعجة ، فإنها تصبح مظلمة تماماً إذا ركزنا على الشباب من الأمريكان – الأفارقة خاصة في وسط المدينة ، حيث نجد معدلات تتجاوز ذلك بكثير أحياناً الضعف وأحيانا ثلاثة أضعاف وأحيانا

أكثر. على سبيل المثال : تضاعف استخدام الشباب البيض من الهيروين والكوكايين بنسبة ٣٠٠ % في العشرين عاما قبل سنة ١٩٩٠. أما بالنسبة للأمريكان– الأفارقة فقد ارتفع هذا المعدل ١٣ مرة عن معدله من عشرين عاما [٦] .

وأكثر أسباب الإعاقة بين المراهقين هو المرض النفسي ، فأعراض الاكتئاب – الرئيسي أو البسيط – تصيب ثلث المراهقين ، وبالنسبة للفتيات يتضاعف معدل حدوث الاكتئاب بعد البلوغ ، وقد وصل معدل اضطرابات الطعام بين المراهقات إلى عنان السماء [٧] .

أخيرا ، إذا استمر الحال على ما هو عليه فإن فرصة أطفال اليوم في الزواج والالتزام بحياة مستقرة ومثمرة تتناقص مع كل جيل . وكما رأينا في الفصل التاسع ، أنه بينما كانت معدلات الطلاق في سبعينات وثمانينات القرن العشرين ٥٠ % تقريبا ، بدخولنا التسعينات أصبحت معدلات الطلاق بين حديثي الزواج تدلنا على أن ٢ من كل ٣ زيجات ستنتهي بالطلاق .

اعتلال المشاعر

تتشابه هذه الإحصاءات المنذرة مع كناري مناجم الفحم الذي يدل موته على تناقص كبير في نسبة الأكسجين ، فبعيداً عن هذه الأرقام الكئيبة ، تظهر محنة أطفال اليوم بمستويات أكثر خفاء في المشكلات اليومية التي لم تصل بعد إلى حد الأزمات الصريحة . ولعل أهم البيانات قاطبة – والتي تعمل كمقياس مباشر لتناقص مستوى الكفاءة الانفعالية – هي تلك العينات القومية للأطفال الأمريكيين من سن ٧ إلى ١٦ والتي تقارن بين الحالة الانفعالية في منتصف السبعينات وفي أواخر الثمانينات من القرن العشرين [٨] . فبناء على تقدير الآباء والمعلمين هناك تدهور ثابت ، ولا تبرز مشكلة معينة واحدة ، فكل المؤشرات تتقدم في الاتجاه السيئ ، والأطفال في المتوسط يتأخرون في المجالات الآتية :

الانسحاب أو المشكلات الاجتماعية : تفضيل الوحدة والكتمان ، والتعرض للكآبة كثيراً ، وفقدان الطاقة وعدم الشعور بالسعادة والاعتمادية الزائدة .

القلق والاكتئاب : الوحدة والمخاوف والانشغالات الكثيرة والرغبة في الكمال والشعور بعدم حب الآخرين والشعور بالعصبية أو الحزن والاكتئاب.

مشكلات الانتباه والتفكير : عدم القدرة على السكون والانتباه ، وأحلام اليقظة والتصرف دون تفكير والعصبية الشديدة التي تمنع من التركيز والتخلف عن أداء الواجب المدرسي وعدم القدرة على التخلص من الأفكار .

الانحراف أو العدوان : مصاحبة الأطفال المشاغبين ، والكذب والغش وكثرة الشجار والدناءة مع الآخرين وجذب الانتباه وتدمير أشياء الآخرين والعصيان في المنزل والمدرسة ، والعناد والتقلب والثرثرة وكثرة الاستفزازات وسرعة الغضب .

وقد لا نعجب من وجود إحدى هذه المشكلات بمفردها ، إلا أنها معاً تدل على تغير هادر ، وعلى نوع جديد من السموم يلوث ويسمم خبرات الطفولة ويدل كذلك على نقص كاسح في الكفاءات الانفعالية . ويبدو أن هذا الاعتلال الانفعالي هو ثمن الحياة العصرية الذي يدفعه الأطفال . وعلى الرغم من أن الأمريكيين يعتقدون أن هذه المشكلات تصيبهم وحدهم دون الثقافات الأخرى، إلا أن الدراسات في بلدان متفرقة من العالم وجدت معدلات تماثل أو تتجاوز المعدلات الأمريكية . على سبيل المثال أثبتت تقريرات المدرسين في الثمانينات في هولندا والصين وألمانيا وجود معدلات من مشكلات الأطفال تشبه ما وجد لدى الأطفال الأمريكيين سنة ١٩٧٦ ، وبلدان أخرى كانت معدلاتها أعلى من المعدلات الحالية في أمريكا وتشمل أستراليا وفرنسا وتايلاند. إلا أن ذلك لن يظل هكذا طويلاً ، فالقوى الضخمة التي تدفع الانحدار الثابت في

الكفاءة الانفعالية تتسارع في الولايات المتحدة مقارنة بالدول المتقدمة الأخرى .

ولا يوجد طفل غني أو فقير بعيد عن الخطر ، فهذه المشكلات عامة وتصيب كل الجماعات الإثنية والعرقية وكذلك كل المستويات الاقتصادية. وهكذا وبالرغم من أن الأطفال الفقراء لديهم أسوأ المؤشرات عن المهارات الانفعالية إلا أن معدلات تدهورهم عبر العقود ليست أسوأ من أطفال الطبقة المتوسطة أو الغنية : فلديهم جميعاً نفس الانحدار . وهناك تضاعف ثلاث مرات في معدل العلاج النفسي لدى الأطفال (ولعله علامة طيبة تدل على توفر العلاج)، كما أن هناك تضاعف مرتين في عدد الأطفال المصابين بمشكلات انفعالية تتطلب العلاج ولا يجدونه (علامة سيئة) – من ٩ % سنة ١٩٧٦ إلى ١٨ % سنة ١٩٨٩ .

ويقول يوري برونفنبرينر – عالم التطور البارز في جامعة كورنيل والذي أجرى مقارنات عالمية لحالة الأطفال : " في غياب نظم الدعم الجيدة تصبح الضغوط الخارجية هائلة وتهدم حتى أقوى الأسر . فجموح الغضب والتقلب والتفكك تسم حياتنا العائلية في كل طبقات المجتمع بما فيها الطبقات المتعلمة والميسورة . وما نراهن عليه ليس سوى الجيل القادم – خاصة الرجال – الذين ينشأون معرضين بشكل خاص لتلك القوى المفككة كالتأثيرات المدمرة للطلاق والفقر والبطالة . وحالة

الأطفال والأسر الأمريكية محبطة كعهدها دائماً... فنحن نحرم ملايين الأطفال من كفاءهم وكرامتهم "[١٠] .

وليست هذه الظاهرة أمريكية بل عالمية ، وتنتشر مع المنافسة العالمية على خفض نفقات العمل التي تضيف أعباء كبيرة على الأسرة ، فنحن نعيش أوقات الحصار الاقتصادي على الأسر حيث يجب على الأبوين العمل لساعات طويلة ، ويبقى الأطفال مع أدواهم الخاصة أو مع برامج الأطفال التليفزيونية ، وحيث ينشأ أطفال كثيرون في ظروف من الفقر ، وحيث تنتشر أسر الوالد الواحد ، وحيث يترك الرضع والحباة في مراكز الرعاية النهارية سيئة الإدارة والتي تعاملهم بإهمال . وكل هذا يعني – حتى مع وجود أفضل النوايا لدى الأبوين – ضياع الحوارات البسيطة والمفيدة بين الوالدين والطفل التي تبني الكفاءات الانفعالية .

ترويض العدوان

أثناء دراستي الابتدائية كان الولد المشاغب هو جيمي : تلميذ الصف الرابع حين كنت أنا في الصف الأول ، وقد كان هو الطفل الذي يسوق نقود الغذاء ويخطف دراجتك ويضربك إذا كلمته . وكان جيمي نموذجاً للمستأسد الذي يبدأ الشجار مع أقل استفزاز أو بدون أي استفزاز بالمرة. وكنا نخاف جميعاً من جيمي – ونقف بعيدين عنه بمسافة وكان الجميع يخشاه ويكرهه ، ولم يكن أحد يشاركه في اللعب ، وبدا الأمر كما لو أن هناك حارساً خاصاً يتبعه ويبعد الأطفال عن طريقه .

ويعرف الجميع أن الأطفال من نوع جيمي مضطربون حقاً ، لكن ما قد لا يعرفونه هو أن هذه العدوانية الزائدة في الطفولة تنبئ بمشكلات انفعالية وغير ذلك في المستقبل ، فقد دخل جيمي إلى السجن بتهمة الاعتداء في سن السادسة عشر .

وقد أظهرت دراسات كثيرة الآثار الدائمة لعدوانية الطفولة [11] . وكما رأينا من قبل ينشأ هؤلاء الأطفال العدوانيون في أسر تتقلب فيها معاملة الآباء بين الإهمال وبين الخشونة " العقاب المزاجي " وهذا النمط يجعل الأطفال هجوميين وبارانويين نوعاً ما .

وليس كل الأطفال المشاغبين مستأسدون ، فبعض هؤلاء يكونون من الطبقات المنبوذة ويفرطون في الاستجابة للاستفزازات أو لما يرونه

استخفافاً أو ظلماً. لكن الخطأ الذي يجمع هؤلاء الأطفال جميعاً هو أنهم يرون الاستخفاف في أشياء بريئة منه ويتخيلون أن الأطفال الآخرين عدائيون ضدهم عندما لا يكونون كذلك بالفعل . ويجعلهم ذلك يسيئون الظن بالأفعال العادية ويعتبروها تهديدات – فالاصطدام البريء يعتبر ثأراً – ويردون على ذلك بالهجوم . وهذا بالطبع يجعل الأطفال الآخرين ينفرون منهم ويعزلونهم . وهؤلاء الأطفال الغاضبون شديدو الحساسية للمظالم والمعاملات المتحيزة ، ويعتبرون أنفسهم ضحايا ويستطيعون ذكر قائمة بالمواقف التي لامهم فيها المدرس مثلا على خطأ لم يرتكبوه. وهناك سمة أخرى لهؤلاء الأطفال هي أنهم لا يفكرون في لحظة الغضب سوى في شئ واحد يفعلونه : الاعتداء.

وأمكننا رؤية هذه التحيزات الإدراكية أثناء عملها في تجربة جمعت أزواجاً أحدهما من الأطفال الهادئين والآخر من المستأسدين لمشاهدة أفلاماً بالفيديو. في أحد الأفلام يصطدم طفل بآخر وتسقط كتبه فيضحك الأطفال الآخرون حولهما فيغضب الطفل الذي سقطت كتبه ويحاول ضرب أحد الأطفال الذين ضحكوا . وعندما كان الأولاد يتحدثون بعد مشاهدتهم للفيلم، كان المستأسدون دائماً يرون الطفل الذي حاول أن يقوم بالضرب على حق ، والأكثر أنه حين كان يطلب من الأطفال ترتيب الأولاد في الفيلم من حيث العدوانية كان المستأسدون يرون أن الطفل الذي صدم الآخر وأوقع كتبه هو الأكثر اعتداءاً بينما اعتبروا الطفل الغاضب على حق[١٢] .

وهذا القفز إلى الإدانة يدل على تحيز إدراكي عميق لدى الأشخاص العدوانيين في العادة : فهم يتصرفون تبعاً لافتراض العدانية والتهديد من الآخرين دون الانتباه لما يحدث في الواقع ، وبمجرد أن يفترضوا التهديد يقفزون إلى الفعل . على سبيل المثال : إذا كان الولد العدواني يلعب الداما مع طفل آخر وقام الأخير بتحريك قطعة في غير دوره فإن الولد العدواني يفسر ذلك بأنه غش دون أن ينظر إلى احتمال أن يكون ذلك بطريق الخطأ ، فهو يفترض الصغينة وليس البراءة وتكون استجابته العدانية تلقائية . وإضافة للافتراض المتسرع للعدانية يتميز هؤلاء أيضاً بتلقانية العدوان ، فبدلا من أن يشير ذلك الطفل مثلا للآخر بأنه أخطأ يبدأ في اتهامه والصراخ في وجهه وضربه . وكلما زاد ارتكاب هؤلاء الأطفال لذلك كلما أصبحت عدوانيتهم تلقائية وكلما قل مخزونهم من البدائل – كالتعبير بأدب أو بالتعليقات الساخرة.

وهؤلاء الأشخاص ضعاف من حيث انخفاض عتبة شعورهم بالكدر ، فيتعرضون للغضب من أشياء كثيرة ، وبمجرد أن يشعروا بالكدر يختلط تفكيرهم ويرون الأشياء العادية بمنظور عدائي ويلجأون إلى عاداهم التلقائية في الهجوم [١٣] .

ويبدأ هذا الانحياز الإدراكي منذ الصفوف الأولى للدراسة . ومعظم الأطفال خاصة الأولاد يكونون عنيدين في الرياض والصف الأول من المدرسة، لكنهم يبدأون في تعلم التفاوض والتنازلات مع خلافات اللعب، إلا أن الأطفال العدوانيين يفشلون في تعلم أي سيطرة على الذات في

الصف الثاني ويلجأون بتزايد للقوة والتهديد لحل خلافاهم . وهؤلاء يدفعون ثمناً اجتماعيا: بعد ساعة أو ساعتين من التعامل مع الطفل المستأسد في الملعب يقول الأطفال الآخرون أهم يكرهونه [14] .

وقد وجدت الدراسات التي تتبعت الأطفال منذ الحضانة وحتى المراهقة أن أكثر من نصف تلاميذ الصف الأول المشاغبين وغير القادرين على الانسجام مع الأطفال الآخرين والذين يعصون آباءهم ويعاندون مدرسيهم يصبحون مراهقين جانحين [15] . وبالطبع لا يندفع كل الأطفال العدوانيون نحو العنف والجريمة في المراحل اللاحقة من حياهم . لكنهم هم الأكثر بين الأطفال جميعاً عرضة لخطر ارتكاب جرائم العنف .

ويبدأ الميل نحو الجريمة في فترة مبكرة للغاية من حياة هؤلاء الأطفال . فعندما تم ترتيب أطفال الرياض بمونتريال بالنسبة للعدائية والإشكال وجد أن الأطفال الأعلى في هذه النتائج في سن الخامسة هم الأكثر احتمالا للجنوح بعد ذلك بخمس أو ثماني سنوات . أي في سنوات المراهقة المبكرة. وكان هؤلاء الأطفال أكثر استعداداً بثلاث مرات عن الآخرين للاعتراف بأهم ضربوا شخصاً ما دون جريرة أو بسرقة المحلات أو استخدام الأسلحة في الشجار أو اقتحام سيارة وسرقة محتوياها أو تناول الخمور– كل ذلك قبل أن يبلغوا الرابعة عشر [16] . والمسار التقليدي للعنف والجريمة يبدأ بالأطفال العدوانيين وصعبي المراس في الصفين الأول والثاني [17] . وعادة ما يشارك فشل هؤلاء الأطفال منذ سنواهم المبكرة في السيطرة على اندفاعاهم في تأخرهم الدراسي ، ويرون

أنفسهم أغبياء وكذلك يراهم الآخرون – ويتأكد ذلك بانتقالهم إلى فصول التربية الخاصة (وعلى الرغم من انتشار "الاضطرابات الحركية " واضطرابات التعلم بينهم ، إلا أنهم ليسوا جميعاً كذلك) . وغالباً ما ييأس المدرسون من هؤلاء الأطفال الذين يتعلمون الأسلوب " القهري " – أي الاستئساد في منازلهم حيث لا تجدي جهودهم في تهذيب هؤلاء الأطفال . ويؤدي العصيان الطبيعي لقوانين الفصل الملائم لهؤلاء الأطفال إلى ضياع الوقت الذي قد يستغلونه في التعلم، ويتضح للجميع فشلهم الدراسي المحتوم بدءاً من الصف الثالث . وبالرغم من أن معامل ذكاء الأطفال الذين يتجهون نحو الانحراف أقل من أقرانهم ، إلا أن سبب المشكلة المباشر هو الاندفاعية : فالاندفاعية تعتبر مؤشراً أدق بثلاث مرات للانحراف التالي عن معامل الذكاء [18] .

وبين الصفين الخامس والسابع يتم رفض هؤلاء الأطفال – والذين يظلون حتى هذا السن مجرد مشاغبين أو مستأسدين – من زملائهم ولا يستطيعون تكوين الصداقات ويفشلون في الدراسة ، وعندما يشعرون أنهم بلا صديق يتجهون للمنبوذين اجتماعياً . وفى الصفوف من الرابعة إلى التاسعة يخلصون أنفسهم للجماعات المنبوذة ولحياة الخروج عن القوانين : ويكونون أعلى بخمس مرات استعداداً للتسرب من المدرسة وتناول الخمور والمخدرات ، وتصل أعلى المعدلات أثناء الصفين السابع والثامن . وينضم إليهم في الصفوف الإعدادية نوع آخر من " المتأخرين " ينجذبون لأسلوبهم المتمرد : غالبا ما يكون هؤلاء المتأخرون من أسر لا

تراقبهم ويبدأون في التجول في الشوارع وحدهم أثناء الدراسة الابتدائية . وهذه المجموعة المنبوذة تترك الدراسة في الثانوية عادة إلى حياة الجنوح ويشتركون في الجرائم الصغيرة كالسطو على المحلات والسرقة وتجارة المخدرات .

(ويظهر فارق كبير بين الأولاد والبنات في هذا المصير ، فقد وجدت إحدى الدراسات عن فتيات الصف الرابع " السيئات" – اللاتي يتشاكلن مع المدرسين ويخترقن القواعد ، لكن دون خسارة حب زميلاتهن – أن ٤٠ % منهن يضعن طفلاً مع نهاية الثانوية العامة [١٩] ، ويبلغ هذا المعدل ثلاث أضعاف معدل الحمل لدى زميلاتهن في المدرسة . بلغة أخرى : لا تتجه الفتاة الضد مجتمعية إلى العنف بل إلى الحمل) .

وبالتأكيد ، لا يوجد مسار واحد للعنف والجريمة ، وهناك عوامل أخرى كثيرة تعرض الطفل لهذا الخطر : كأن يكون الطفل من حي ترتفع به معدلات الجريمة حيث يتعرض لإغواءات كثيرة لارتكاب الجريمة والعنف، أو من أسرة تتعرض لمستويات عالية من الضغوط أو الفقر، لكن أي من هذه العوامل لا يجعل العنف محتوماً، وحدها العوامل النفسية التي تميز الأطفال العدوانيين هي التي ترفع بشدة من احتمال ارتكابهم للجرائم العنيفة. وكما يقول جيرالد باترسون – عالم النفس الذي تتبع مسار مئات الأولاد حتى سن الرشد : " قد تكون التصرفات الضدمجتمعية التي يرتكبها الطفل في الخامسة هي النموذج الذي يحتذيه في التصرفات الجانحة التي يرتكبها عند المراهقة " [٢٠] .

مدرسة المشاغبين

الميل الذهني الذي يصاحب الأطفال العدوانيين طوال حياتهم هو الدى يجعلهم عرضة للمشاكل. وقد وجدت دراسة عن المعتدين الصغار المتهمين بجرائم عنف والطلاب العدوانيين في المدرسة الثانوية أن هناك قاسما ذهنيا مشتركا بينهما : بمجرد أن تحدث لهم المشكلات مع شخص ما ينظرون له بعدائية ويقفزون إلى الاستنتاج بأن هذا الشخص يعاديهم دون البحث عن أي معلومات أخرى أو العمل على حل الاختلافات بينهما بطريقة سليمة . وفي نفس الوقت لا يفكرون بالمرة في العواقب السلبية للحل العنيف – وهو الشجار عادة . ويبررون ميلهم العدواني باعتقادات مثل " من الطبيعي أن تضرب شخص ما إذا كنت غاضباً " ، " إذا ترددت عن الشجار سيعتقد الناس أنك جبان " ، و " الأشخاص الذين يضربون بشدة لا يتأثرون كثيراً"[٢١].

لكن تقديم المساعدة في وقتها قد يغير هذه الاتجاهات ويمنع هؤلاء الأطفال من الجنوح . وقد حققت برامج تجريبية عديدة بعض النجاح في مساعدة الأطفال العدوانيين على تعلم التحكم في ميولهم الضدمجتمعية قبل أن تقودهم إلى مشكلات أكبر . أحد هذه البرامج أجريت في جامعة دون وعملت مع أطفال المدارس الابتدائية الميالين للغضب وصنع المشاكل، في جلسات تدريبية تستمر خمس عشر دقيقة مرتين أسبوعيا لمدة

٦ - ١٢ أسبوعاً ، وكان الأولاد يتعلمون مثلاً أن بعض التلميحات الاجتماعية التي يعتبرونها عدائية قد تكون حيادية أو ودودة، وتعلموا أيضا الأخذ بمنظور الأطفال الآخرين ومعرفة كيف ينظر إليهم الآخرون وبماذا يشعر الأطفال الآخرون في نفس الوقت الذي أثار غضبهم بهذا الشكل . ويتلقون كذلك تدريبا مباشراً للتحكم في الغضب من خلال إعادة تمثيل المشاهد التي تفقدهم صوابهم ، كمواقف الاستفزاز مثلا . وأحد المهارات الأساسية للسيطرة على الغضب هي أن يراقبوا احساساتهم - أي أن يتعرفوا على أحاسيسهم الجسدية كاحتقان الوجه وتوتر العضلات أثناء غضبهم وأن يستخدموا هذه الأحاسيس كتلميحات للتوقف والتفكير فيما يفعلونه في الخطوة التالية بدلا من الاندفاع إلى الهجوم.

وقد أخبرني حون لوشمان - عالم النفس بجامعة دون وأحد مصممي هذا البرنامج - " يناقش الأطفال مواقف تعرضوا لها حديثا . كأن يصدمهم شخص أثناء عبورهم للبهو ويعتقدون أنه فعل ذلك عامدا . ويتحدث هؤلاء الأطفال عن طريقة تعاملهم مع هذا الأمر . فقال أحد الأطفال مثلاً أنه نظر إلى الولد الذي صدمه وأخبره ألا يفعل ذلك مرة أخرى . وبذلك وضع نفسه في وضع يتحكم به في غضبه ويحافظ على تقديره لذاته دون بدء الشجار ".

ذلك رائع . فكثير من هؤلاء الأولاد العدوانيين لا يرضون عن فقدهم لصبرهم بتلك السهولة ولذلك يقبلون تعلم التحكم في غضبهم .

وفي احتدام اللحظة بالطبع تحدث الاستجابات المتزنة تلقائيا كالانصراف أو العد من واحد إلى عشرة كي يزول الاندفاع قبل أن يستجيب الشخص ، فالأولاد يتدربون على هذه البدائل في مشاهد تمثيلية مثل محاولة ركوب الباص بينما يسخر الأطفال الآخرين منهم . وبهذه الطريقة يتعلمون الاستجابات الودودة والتي تحافظ على كرامتهم أيضاً دون الحاجة للضرب أو البكاء أو الهروب في خزي.

وبعد ثلاث سنوات من استمرار الأولاد في هذه التدريبات ، قارن لوشمان بينهم وبين أولاد آخرين مساوين لهم في العدوانية لكن.دون تلقي جلسات التحكم في الغضب ، وجد أن الأولاد الذين تلقوا الجلسات أقل شغبا في الفصل وأكثر رضا عن أنفسهم وأقل احتمالاً لتناول الخمور أو المخدرات ، وأنه كلما طالت فترة استمرارهم في البرنامج كلما قلت عدوانيتهم أثناء المراهقة .

الوقاية من الاكتئاب

دانا – في السادسة عشر – كانت دائماً مرحة . لكن فجأة لم تعـد قادرة على التعامل مع الفتيات الأخريات ، والأسوأ بالنسبة لها أنها لم تعـد قادرة على الاحتفاظ بصديق بالرغم من أنها كانت تمارس الجنـس مـع كثيرين . أخذت دانا تشعر بالندم والإجهاد الدائم ، ولم تعد راغبـة في الطعام كما لم تعد تستمتع بأي شئ . وتقول أنها تشعر باليأس والعجز عن تغيير مزاجها وتفكر في الانتحار .

دخلت في الاكتئاب بعد انهيار علاقتها الأخيرة ، وتقول أنها لم تعـرف كيف تصاحب فتى دون أن تمارس الجنس معه من البدايـة . حـتى إن لم تكن راضية عن ذلك ، ولم تعرف كيف تنهي علاقة حتى لو أزعجتـها . وتقول أنها كانت تذهب مع الفتيان للفراش بينما كل ما تريده هـو أن تتعرف عليهم أكثر .

انتقلت دانا لمدرسة أخرى وشعرت بالخجل والقلـق عـن تكويـن صداقات مع الفتيات الأخريات . فقد توقفت مثلاً عن بدء الحـوارات ولم تعد تتحدث إلا إذا حدثها أحدهم . شعرت أنها عاجزة عن أن تعرفـهم بنفسها وتشعر أنها لم تعد قادرة على قول شئ أكثر من " أهـلا .. كـيف حالك؟" [٢٢] .

انضمت دانا لبرنامج تجريبي لعلاج المراهقين المكتئبين في جامعة كولومبيا. وتركز علاجها في مساعدتها على كيفية إدارة علاقاتها: كيف تنشئ صداقة، وكيف تكون أكثر ثقة بين المراهقين الآخرين، وكيف تضع الحدود على ممارساتها الجنسية، وكيف تصل إلى الحميمية، وكيف تعبر عن أفكارها. أي أنها تعرضت لتربية علاجية للمهارات الانفعالية الأساسية، ونجح الأمر بالفعل وزال الاكتئاب.

وتعتبر مشكلات العلاقة من المحفزات الرئيسية للاكتئاب خاصة بين الشباب.

وتنشأ الصعوبات بين الأطفال وآبائهم بنفس قدر الصعوبات بين الأطفال ورفاقهم، والأطفال والمراهقون المكتئبون كثيرا ما يزعجون أو يرفضون الحديث عن حزنهم، ويبدو أنهم لا يستطيعون تمييز مشاعرهم بدقة. فبدلا من التعبير عن الحزن يظهر عليهم التوتر الكئيب والضجر وغرابة الأطوار والغضب خاصة تجاه أبويهم، ويصعب ذلك على الأبوين تقديم الدعم والإرشاد الذي يحتاجه الطفل المكتئب بشدة، وبذلك يبدأ منزلق هابط ينتهي بالشجار المستمر والاغتراب.

والنظرة الجديدة لأسباب الاكتئاب بين الصغار تشير إلى منطقتين من القصور في الكفاية الانفعالية: مهارات تكوين العلاقات من ناحية والنظرة للعقبات بطريقة تشجع الاكتئاب من الناحية الأخرى. وبالرغم من أن هناك جزء من الميل نحو الاكتئاب يحدد بالوراثة، إلا أن هناك أجزاء أخرى من هذا الميل تتحدد بعوامل قابلة للتغيير كالعادات المتشائمة

في التفكير التي تجعل الطفل يستجيب بالاكتئاب عند مواجهة الهزائم الصغيرة في الحياة – كالدرجات السيئة والشجار بين الأبوين والرفض الاجتماعي – وهناك أدلة ترجح أن الميل إلى الاكتئاب – بغض النظر عن سببه – آخذ في الانتشار بين الصغار.

ضريبة الحداثة : ارتفاع معدلات الاكتئاب

يبدو أن الألفية القادمة ستبدأ عصراً من الاكتئاب كما كان القرن العشرين عصرا من القلق . وتشير البيانات العالمية على وجود ما يشبه الوباء من الاكتئاب ينتشر جنباً إلى جنب مع تبني الأساليب الحديثة في كل دول العالم. وكل جيل يأتي إلى هذا العالم منذ بداية القرن العشرين يتعرض لمخاطر أكبر من سابقه للإصابة بالاكتئاب الرئيسي – وهو ليس مجرد حزن لكنه الخمول المعَوق . والهم والأسى على الذات بالإضافة لليأس الطاغي – ويستمر هذا الخطر طوال الحياة [٢٣] . وتبدأ هذه النوبات في سن آخذ في التناقص . فاكتئاب الطفولة الذي لم يكن معروفا من قبل يظهر الآن كجزء ثابت من المشهد المعاصر .

وعلى الرغم من احتمال الإصابة بالاكتئاب يتزايد مع التقدم في العمر ، إلا أن الزيادة الحالية كلها تتركز بين الشباب . وقد ارتفع احتمال الإصابة بالاكتئاب الرئيسي بين الأشخاص الذين ولدوا بعد سنة ١٩٥٥ ثلاث مرات أو أكثر عن جدودهم . فمن بين الأمريكيين الذين ولدوا قبل سنة ١٩٠١ كان الاحتمال بالإصابة بالاكتئاب الرئيسي لأي فترة من العمر ١ ٪ فقط . أما بين الذين ولدوا بعد سنة ١٩٥٥ فكانت نسبة الإصابة بالاكتئاب عند سن ٢٤ عاما ٦ ٪ تقريبا . وقد كانت نسبة الإصابة بالاكتئاب الرئيسي قبل سن الرابعة والثلاثين بين

الذين ولدوا بين عامي ١٩٤٥ و ١٩٥٤ أكبر بعشر مرات من نسبتها بين الذين ولدوا في الفترة من ١٩٠٥ – ١٩١٤ [٢٤] . وتحدث النوبة الأولى من الاكتئاب في سن آخذ في التناقص من جيل إلى جيل .

وهناك دراسة عالمية شملت أكثر من ٣٩٠٠٠ شخصا ووجدت نفس هذا الاتجاه في بورتريكو وكندا وايطاليا وألمانيا وفرنسا وتايوان ولبنان ونيوزيلندا. وفي بيروت كان الارتفاع في الاكتئاب مصاحبة بشدة للأحداث السياسية ووصل إلى قمته أثناء الحرب الأهلية . وفي ألمانيا كان معدل الاكتئاب قبل سن الخامسة والثلاثين بين الذين ولدوا قبل سن ١٩١٤ حوالي ٤ % . بينما وصلت النسبة في الجيل الذي ولد في العقد السابق على سنة ١٩٤٤ إلى حوالي ١٤ % . وفي كل دول العالم نجد أن الأجيال التي تولد أثناء الاضطرابات السياسية تعاني من معدلات أعلى من الاكتئاب ، على الرغم من أن التصاعد العام مستمر باستقلال عن الأحداث السياسية.

والانخفاض في سن الأطفال الذين يصابون بالنوبة الأولى من الاكتئاب ينطبق على مختلف دول العالم . وعندما سألت خبراء المخاطر عن السبب حصلت على تفسيرات عديدة .

يفترض د . فريدريك جودين وكان مدير المعهد القومي للصحة النفسية في ذلك الوقت أن " هناك تحلل كبير في الأسرة النووية – مضاعفة معدل الطلاق والانخفاض في الوقت الذي يتيحه الآباء لأطفالهم

وزيادة التنقل . فتنشأ لا تعرف شيئاً عن أسرتك الممتدة . وهذا الافتقاد للمصادر الثابتة للهوية يؤدي إلى زيادة التعرض للاكتئاب " .

يشير د • دافيد كوبفر – رئيس قسم الطب النفسي في كلية الطب بجامعة بيتسبورج – إلى اتجاه آخر " مع انتشار التصنيع بعد الحرب العالمية الثانية غاب الكثيرون عن منازلهم ، وتزايدت لامبالاة الآباء باحتياجات الأطفال أثناء نموهم. وذلك ليس سبباً مباشراً للاكتئاب لكنه يرفع من التعرض للإصابة . فقد تؤثر الضغوط الانفعالية المبكرة على تطور الأعصاب والذي قد يؤدي للإصابة بالاكتئاب عند التعرض لضغوط كبيرة حتى بعد عقود من الزمن " .

ويفترض مارتن سيلجمان – عالم النفس بجامعة بنسلفانيا : " في الثلاثين أو الأربعين عاماً الأخيرة شهدنا تصاعدا في النزعة الفردية وتناقصاً في الإيمان العميق بالأديان وكذلك في الدعم الذي يقدمه المجتمع المحيط والأسرة الممتدة. ويعني كل ذلك نقص الموارد التي تحميك عند مواجهة العقبات والفشل. فتبعا للدرجة التي نعتبر بها الفشل شيئا أبديا يفسد كل شئ في حياتك يكون استعدادك لرؤية الهزيمة اللحظية كمصدر دائم للعجز . لكن إذا كان منظورك أوسع من هذه اللحظة ، كأن تؤمن بالله والبعث مثلاً ، ثم تعرضت لفقد وظيفتك ، فلن ترى في الأمر إلا هزيمة مؤقتة " .

وأياً كان السبب فإن الاكتئاب بين الصغار يعتبر من المشكلات الملحة. وفي الولايات المتحدة نجد اختلافاً كبيراً في معدلات الإصابة

السنوية للمراهقين والأطفال بالاكتئاب على عكس الاستعداد للإصابة على مدى الحياة . وبعض الدراسات الوبائية التي استخدمت المعايير القاطعة – أي الأعراض الرسمية لتشخيص الاكتئاب – وجدت أن معدل الاكتئاب الرئيسي على مدار العام بين الأولاد والبنات من سن ١٠ – ١٣ يصل إلى ٨ – ٩ % إلا أن دراسات أخرى ذكرت نصف هذا المعدل (ودراسات ثالثة وجدت معدلاً لا يزيد عن ٢ %) . وتذكر التقارير أن المعدل يتضاعف لدى البنات بعد البلوغ ، ويعاني ما يقرب من ١٦ % من البنات في سن ١٤ – ١٦ عاماً من أحد نوبات الاكتئاب بينما لا تتغير معدلات الاكتئاب لدى الأولاد بعد البلوغ [٢٥].

مسار الاكتئاب لدى الصغـــار

يتضح لنا أنه لا يجب العلاج بل الوقاية من الاكتئاب لدى الأطفـال ، من هذا الاكتشاف المنذر: تنبئ النوبات الانفعالية – حتى البسيطة في الأطفال بحدوث نوبات شديدة في مراحل تالية من الحياة [٢٦] . ويتناقض ذلك مع الافتراض القديم بأن الاكتئاب لا يؤثر كثيرا على مستقبل الأطفال لأنهم "يتجاوزونه" . ويتعرض كل الأطفال بالطبع للحزن من آن لآخر، فالطفولة والمراهقة كالرشد لها إحباطاتها وخسائرها الكبيرة والصغيرة مع ما يصاحبها من حزن . ولا تحتاج للوقاية من الاكتئاب في الأوقات الأخرى لكن في الطفولة -والذي قد تتصاعد كآبتهم وتركهم في يأس وتوتر وانسحاب – وهو نوع شديد من الكآبة .

وجدت ماريا كوفاكس – عالمة النفس بالمعهد والعيادة الغربية للطب النفسي– من البيانات التي جمعتها أن الأطفال الذين يصابون باكتئاب يحتاج للعلاج يعاني ثلاث أرباعهم من نوبة تالية من الاكتئاب الشديد [٢٧] . وقد قامت كوفاكس بدراسة الأطفال المشخصين بالاكتئاب من سن ثمانية سنوات وكانت تتابعهم كل بضع سنوات حتى سن الرابعة والعشرين .

والأطفال ذوو الاكتئاب الرئيسي تنتابهم نوبات تستمر حوالي ١١ شهراً في المتوسط ، وقد تصل في بعض الأحيان إلى ١٨ شهراً . والاكتئاب البسيط الذي قد يبدأ أحياناً في سن الخامسة يكون أقل تعجيزاً

لكنه يستمر لفترة أطول – حوالي لأربع سنوات في المتوسط . وقد وجدت كوفاكس أن الاكتئاب البسيط لدى الأطفال قد يتحول لاكتئاب رئيسي – ويسمى في هذه الحالة باكتئاب مضاعف . والأطفال الذين يعانون من اكتئاب مضاعف يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنوبات المتكررة بمرور السنوات وعندما يصل الأطفال الذين سبق لهم الإصابة بنوبة من الاكتئاب إلى سن المراهقة والرشد المبكر يكونون عرضة للإصابة باضطرابات الاكتئاب أو الاكتئاب الهوسي والذي ينتابهم في عام من كل ثلاثة أعوام في المتوسط .

والضريبة التي يدفعها الأطفال تتجاوز الاكتئاب نفسه ، فكما أخبرتني كوفاكس " يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية من خلال علاقتهم بزملائهم ، فإذا كنت ترغب مثلاً في شئ ولا تعرف كيف تحصل عليه ، فكل ما تفعله هو أن تراقب كيف يتصرف الآخرون في هذا الأمر ثم تحاول أن تفعل ذلك بنفسك . لكن الأطفال المكتئبين يكونون أكثر عرضة لتجاهل زملائهم لهم ورفض اللعب معهم " [٢٨] .

وتؤدي الكآبة والحزن التي يشعر بها هؤلاء الأطفال إلى إعراضهم عن الاحتكاك بالآخرين ، وقد يبتعدون إذا حاول أحد الأطفال أن يختلط بهم – وهي الإشارة التي يفسرها الطفل الآخر كعلامة على الصد ، والنتيجة النهائية هي رفض الأطفال المكتئبين والإعراض عنهم في أرض الملعب. وهذه الفجوة في خبرات المعاملة تعني ضياع فرصتهم في تعلم ما يقدمه صخب اللعب من خبرات تلقائية وبذلك يتأخرون انفعالياً واجتماعياً .

وحين يزول عنهم الاكتئاب يكون عليهم تعويض الكثير مما فـــاهم [٢٩] . وعند مقارنة الأطفال المكتئبين بغير المكتئبين نجدهم أقل كفاءة من الناحيـة الاجتماعية وأقل أصدقاءاً، وكذلك أقل حصولا على الإعجــاب مـــن زملائهم وأكثر عرضة للمشكلات في علاقاتهم بالأطفال الآخرين .

والضريبة الثانية التي يدفعها هؤلاء الأطفال هي تـأخرهم دراســياً ، فالاكتئاب يعوق من الذاكرة والتركيز ويجعل من الصعـــب الانتبــاه في الفصل وتذكر ما يتم تعلمه . والطفل الذي لا يشعر بالبهجة من أي شـئ لا يستطيع أن يحشد طاقته لفهم الدروس الصعبة ، وبالطبع لا يصل أبــداً للانسياب في التعلم .

وكلما طالت الفترة التي بقى فيها الأطفال في دراســـة كوفــاكس مكتئبين كلما انخفضت درجاهم وقل أداؤهم في اختبارات الإنجاز وكلمـا اشتد تخلفهم الدراسي .وفي الواقع كان هناك ارتباط مباشر بــين الفــترة التي يقضيها الطفل مكتئباً وبين متوسط درجات الصف مـــع الانحــدار الثابت طوال فترة النوبة. وهذا التأخر التعليمي يعقد الاكتئاب بــالطبع ، فكما لاحظت كوفاكس " تخيل أنك تشعر بالاكتئاب بالفعل ثم تفشــل في المدرسة وتجلس وحدك في المترل بدلاً من اللعب مع الأطفال الآخرين".

طرق التفكير المولدة للاكتئاب

كما في الكبار، تعمل الطرق المتشائمة في فهم عقبات الحياة على تغذية الإحساس بالعجز واليأس جوهر الاكتئاب لدى الأطفال ، وهذا النمط من التفكير لدي المكتئبين معروف منذ فترة طويلة ، لكن الجديد هو أن الأطفال المعرضون للكآبة يميلون للنظرة المتشائمة قبل أن يصابوا بالاكتئاب ، ويقدم لنا هذا الفهم نافذة للفرص لحماية الأطفال ضد الإصابة بالاكتئاب قبل أن يصيبهم بالفعل .

وأحد اتجاهات الأدلة مستمد من الدراسات التي أجريت عن اعتقادات الأطفال عن قدراتهم على التحكم بما يحدث لهم في حياتهم – كالقدرة على تغيير الأمور للأفضل مثلا ، وتم تقييم ذلك باستخدام تقدير الأطفال لأنفسهم بكلمات مثل " عندما تصادفني المشكلات في المترل أتميز عن باقي الأطفال في قدرتي على المساعدة في حلها " و " عندما أعمل بجد أحصل على درجات عالية " ، والأطفال الذين لا يجدون أي من هذه الأوصاف تنطبق عليهم لا يشعرون بأن هناك ما يمكنهم فعله لتغيير الأمور ، فيكون هذا الشعور بالعجز أعلى ما يمكن في الأطفال الأكثر اكتئاباً" [٣٠].

وهناك دراسة هامة عن أطفال الصفين الخامس والسادس في الأيام القليلة السابقة على تلقيهم لبطاقة الدرجات ، وكما نذكر جميعاً تعتبر

بطاقات الدرجات من أكثر مصادر فخر أو يأس الأطفال ، لكن وجـــد الباحثون أن هناك دلالات مهمة للطريقة التي يقيم بها الطفل نفسه عندما يتلقى درجات أسوأ مما توقع فالذين يرجعون السبب في هـــذه الدرجـــة لعيب شخصي (" أنا غبي ") يشعرون بالمزيد من الاكتئاب عن الذيـــن يرجعونها لسبب يمكن إصلاحه (" إذا بذلت جـــهداً أكـــبر في واجـــب الحساب سأحصل على درجة أكبر ") [٣١] .

وقد تعرف الباحثون على مجموعة من أطفال الصفوف الثالث والرابع والخامس الذين رفضهم زملاؤهم وتتبعوهم ليتعرفوا على من منهم يظـــل منبوذاً في فصله الجديد في العام الثاني ، ووجد أن التفسير الذي يدلي بـــه الأطفال لأنفسهم عن سبب رفضهم مهم للغايـــة في تحديـــد إن كـــانوا سيصابون بالاكتئاب أم لا ، فالذين يفسرون الرفض بعيب في أنفســـهم يصبحون أكثر اكتئاباً ، أما المتفائلون الذين يرون أن في إمكانهم تحســـين الأمور فلم يرتفع تعرضهم للاكتئاب رغم اســـتمرار الرفـــض [٣٢] . وفي الدراسة عن الأطفال الذين يمرون بالانتقال الصعب إلى الصف الســـابع ، كان أصحاب الاتجاه المتشائم يســـتجيبون للمســـتويات العاليـــة مـــن المشاحنات والضغوط الإضافية في المترل،بالاكتئاب [٣٣] .

والدليل الواضح على أن النظرة التشاؤمية تجعل الأطفال أكثر عرضة للاكتئاب مستمد من دراسة استمرت خمس سنوات بـــدأت بأطفـــال في الصف الثالث [٣٤] . فقد وجدت الدراسة أن من بين الأطفال الصغار كـــان المؤشر الأقوى للإصابة بالاكتئاب هو النظرة التشـــاؤمية بالإضافـــة إلى

حدوث صدمة كبيرة كانفصال الأبوين أو موت أحد أفراد الأسرة حيث يصبح الطفل مترعجاً وغير مستقر وربما يعجز الأبوان عن تقديم الحماية المطلوبة . وأثناء مرور الأطفال بصفوف الدراسة الابتدائية تتغير أفكارهم عن الأحداث السارة والسيئة في حياهم وينسبون هذه الأحداث لسماهم الشخصية : " أحصل على درجات جيدة لأني ذكي " ، " ليس لي أصدقاء كثيرين لأني لست خفيف الظل"، ويحدث هذا التغير تدريجيا بين الصفين الثالث والخامس ، وعندما يحدث ذلك يبدأ الأطفال ذوي النظرة المتشائمة – الذين يعزون كبوات حياهم لعيوب رهيبة في أنفسهم – في الوقوع فريسة الحالات الاكتئابية عند التعرض للكبوات. وكذلك يبدو أن الاكتئاب يشجع هذه الطرق المتشائمة في التفكير، ولذلك حتى بعد أن يختفي الاكتئاب يظل لدى الطفل جرحا انفعالياً أي مجموعة من القناعات يغذيها الاكتئاب ويرسبها في الذهن : أنه سوف يفشل في الدراسة وأن أحداً لن يعجب به وأنه غير قادر على فعل شئ للتخلص من هذا المزاج الكئيب . كل هذه الأفكار الثابتة تجعل الطفل أكثر عرضة لنوبة أخرى من الاكتئاب أثناء حياته .

التخلص من الاكتئاب

الأخبار الجيدة : هي أن تعليم الأطفال طرق إيجابية في النظر للصعوبات يخفض من مخاطر الاكتئاب . وقد وجدت دراسة عن أحد المدارس الثانوية في أوريجون أن تلميذاً من كل أربع تلاميذ لديه ما يطلق عليه علماء النفس "اكتئاب المستوى المنخفض " والذي لم يتعد في شدته بعد الحزن العادي [٣٥].

وبعض هؤلاء قد يكون في الأسابيع أو الشهور الأولى من الإصابة بالاكتئاب.

وفي إحدى الفصول بعد المدرسة أخذ ٧٥ طالباً مصابين بالاكتئاب البسيطِ يتعلمون تحدي الأنماط الفكرية المرتبطة بالاكتئاب وزيادة مهارتهم في تكوين الصداقات والانسجام مع الأبوين والانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تعجبهم . وفي نهاية برنامج الثمانية أسابيع شفي ٥٥ % من الطلاب من اكتئابهم البسيط بينما لم يبدأ في التخلص من الاكتئاب سوى ربع الطلاب المساوين للسابقين في الاكتئاب لكن دون تلقي البرنامج ، وبعد ذلك بعام أصيب ربع أفراد المجموعة المقارنة بالاكتئاب الرئيسي مقابل ١٤ % فقط من الطلاب المنضمين لبرنامج الوقاية من الاكتئاب . فعلى الرغم من أن البرنامج لم يستمر سوى ٨ جلسات إلا أنه نجح في خفض خطر الإصابة بالاكتئاب إلى النصف [٣٦] .وقد أظهرت

نتائج مشجعة أخرى مع فصل أسبوعي خاص قدم للصغار في السن من ١٠ – ١٣ عاماً كانوا على خلاف مع آبائهم وكانت تظهر عليهم بعض علامات الاكتئاب . وفي تلك الجلسات بعد المدرسة تعلموا بعض المهارات الانفعالية الأساسية بما في ذلك التعامل مع الخلافات والتفكير قبل الفعل وأيضاً وربما الأهم ، تحدي الأفكار المتشائمة التي ترتبط بالاكتئاب – على سبيل المثال : العزم على المذاكرة الجادة إذا تخلف المراهق في الامتحان بدلاً من الاعتقاد " أنا لا أمتلك الذكاء الكافي لذلك " .

يقول عالم النفس مارتن سيلجمان وأحد المشاركين في برنامج الإثنى عشر أسبوعاً " ما يتعلمه الطفل في هذه الفصول هو أن الحالات المزاجية مثل القلق والحزن والغضب لا تهبط عليك كالقدر دون أن تكون لك القدرة على التحكم بها ، فيمكنك أن تغير مشاعرك إذا غيرت أفكارك" . ونظراً لأن تفنيد الأفكار الاكتئابية يمنع تجمع المزاج الكئيب " لذلك فهو تشجيع لحظي يتحول إلى عادة " . وهنا أيضاً استطاعت الجلسات الخاصة إلى خفض معدلات الاكتئاب إلى النصف ، وحققت ذلك لسنتين بعدها ، ففي العام التالي للانتهاء من الجلسات حقق ٨ % فقط من المشاركين نتائج تصل إلى المستوى من المتوسط إلى الشديد في أحد اختبارات الاكتئاب مقابل ٢٩ % من الأطفال في المجموعة المقارنة، وبعد عامين ظهرت علامات الاكتئاب البسيط على ٢٠% من المجموعة التي مرت بالدورة مقابل ٤٤ % في المجموعة المقارنة.

وتعليم هذه المهارات الانفعالية في بداية المراهقة له فوائد كبيرة . فكما يلاحظ سيلجمان " يستطيع هؤلاء الأطفال أن يتعاملوا مع آلام الرفض التي تحدث عادة بين المراهقين ، وهم يتعلمون ذلك عند نافذة هامة لخطر الإصابة بالاكتئاب والتي تبدأ بمجرد دخولهم في المراهقة. ويبدو أن هذه الدروس تستمر وتقوى بمرور السنوات بعد أن يتعلمها المراهقون مما يرجح أن الأطفال يستخدمونها بالفعل في حياتهم اليومية".

ويثني خبراء آخرون على البرامج الجديدة ، فتؤكد كوفاكس " إذا أردت أن تحقق فارقاً حقيقياً في الاعتلال النفساني كالاكتئاب عليك أن تبدأ من الأساس قبل أن يصاب به الطفل . والحل الفعلي هو التعليم النفسي " .

اضطـــرابات الطعـــام

عندما كنت طالباً في الدراسات العليا في علم النفس الإكلينيكـــي في أواخر الستينات ، تعرفت على امرأتين تعانيان من اضطراب الطعــــام – هذا ما عرفته بعد ذلك بسنوات . كانت المرأة الأولى متخرجة نابغـــة في الرياضيات من جامعة هارفارد .وكانت صديقة لي طوال سنوات الجامعـــة . والأخرى كانت تعمل في معهد ماسوشيتس للتكنولوجيــــا . وكـــانت إخصانيه الرياضيات بالرغم من نحافتها تعاف الطعام . وتقول أن الطعـــام ينفرني ، أما الأخرى فكانت أمينة مكتبة بدينة وكانت تتناول الآيس كريم (البوظة) والكعك والحلويات الأخرى بشراهة ، واعترفت لي في ضيـــق ذات مرة أنها تذهب سراً إلى دورة المياه وتفرغ معدتها . وبلغــــة اليـــوم تشخص حالة أخصانية الرياضيات ، الإعاقة العصبية وتشخص حالة أمينة المكتبة النهم .

في ذلك الوقت ، لم تكن تلك المصطلحات موجودة ، حيـــث كـــان الإكلينيكيون قد بدأوا لتوهم في وصف هذه المشكلة : حيـــث نشـــرت هيلدا بــــروش رائـــدة هـــذه الحركـــــة مقالتـــها التاريخيـــة عـــن اضطرابــــــات الطعام سنة ١٩٦٩ [٣٧] . فقد تحيرت بروش من النساء اللاتي يمتنعن عن الطعام حتى الموت ورجحت أن أحد الأسباب العديـــدة تكمن في العجز عن تسمية الإلحاحات الجسدية بأسمائها والاستجابة لهـــا

بشكل ملائم وخاصة الجوع بالطبع. وبعد ذلك تضاعفت الأدبيات عن اضطرابات الطعام وانتشرت الفرضيات عن أسباها بدءاً من رغبة الفتيات الصغيرات في تحقيق مستويات تنافسية صعبة المنال من الجمال الأنثوي وحتى الأمهات اللحوحات اللاتي يغرقن بناهن في شبكة مسيطرة من الشعور بالذنب واللوم.

إلا أن كل هذه الفرضيات تشترك في نقيصة واحدة كبيرة : فكلها تعتبر تعميماً لملاحظات مستمدة من جلسات العلاج . والطريقة الأفضل من الناحية العلمية هي دراسة مجموعات كبيرة من البشر لفترة تمتدد عدة سنوات ثم التعرف على الذين يصابون بالمشكلة من بينهم . وهذا النوع من الدراسة يسمح لنا بالمقارنات الواضحة التي قد تخبرنا مثلاً إن كان وجود آباء مسيطرين يؤدي بالفتاة إلى اضطرابات الطعام ، وأكثر من هذا قد يعرفنا لمجموعة الظروف التي قد تؤدي إلى المشكلة وتمييزها عن الظروف التي قد تبدو كأسباب لكنها توجد بالفعل لدى غير المصابين بنفس قدر تواجدها لدى المصابين .

وعندما أجريت دراسة من هذا النوع على أكثر من ٩٠٠ فتاة في الصفوف من السابع إلى العاشر وجد أن القصور الانفعالي – خاصة في التعرف على المشاعر الاكترابية والسيطرة عليها– من العوامل الرئيسية لباس تؤدي إلى اضطراب الطعام[٣٨] .وحتى في الصف العاشر بمدرسة مينابوليس الثانوية الكائنة في الضواحي الغنية من المدينة؛ كان هناك ٦١ فتاة لديهن أعراضاً شديداً للإعافة أو النهم. وبازدياد حجم المشكلة

تزداد استجابة الفتيات للعقبات والصعوبات والانزعاجات الصغيرة بمشاعر سلبية شديدة لا يستطعن أن يهدئنها وكلما قلت كذلك دقة معرفتهن بمشاعرهن. وعندما يضاف إلى هذه الميول الانفعالية عدم الرضا عن الجسد تكون النتيجة هي الإعاقة أو النهم.ولم يكن للآباء المسيطرين أي دور في نشوء اضطرابات الطعام (وكما حذرت بروش ذاتها من أن النظريات التي تعتمد على استرجاع المعلومات لا تكون دائما دقيقة؛ فعلى سبيل المثال قد تكون سيطرة الآباء مجرد محاولة يائسة لمساعدة ابنتها المصابة باضطراب الطعام). وقد اكتشف أن التفسيرات الشائعة الأخرى غير صحيحة مثل الخوف من ممارسة الجنس أو البداية المبكرة للبلوغ أو انخفاض تقدير الذات.

وقد وجدت هذه الدراسة المستقبلية أن سلسلة الأسباب تبدأ بتأثير تركيز المجتمع على النحافة غير العادية كعلامة على الجمال الأنثوي ، وحتى قبل المراهقة تنشغل الفتيات بأوزانهن . على سبيل المثال : بكت فتاة في السادسة من العمر عندما طلبت منها أمها أن تذهب للسباحة وقالت أنها ستبدو بدينة في لباس البحر ، ويقول طبيب الأطفال الذي يناظرها والذي حكى هذه القصة أن وزنها لم يكن زائداً بالنسبة لطولها [٣٩] . وفي دراسة اشتملت على ٢٧١ شخصاً في سن المراهقة ، كان نصف الفتيات يعتقدن أنهن بدينات للغاية في حين كانت أوزان معظمهن كانت طبيعية. وبالرغم مما سبق بينت دراسة مينابوليس أن الانشغال بالوزن لا

يكفي وحده لتفسير السبب الذي يجعل بعض الفتيات يصبن بـاضطراب الطعام.

بعض الأشخاص البدينين لا يستطيعون التمييز بين الخوف والغضب والجوع ويعاملون كل هذه المشاعر المزعجة باعتبارها جوعا ولذلك يفرطون في تناول الطعام[٤٠]. ويبدو أن هذا ما يحدث لدى أولئك الفتيات فقد لاحظت جلوريا ليون – عالمة النفس بجامعة منيسوتا والتي أجرت الدراسة عن الفتيات الصغيرات واضطراب الطعام أن هؤلاء الفتيات "لديهن وعي ضعيف بمشاعرهن وإشارات أجسادهن ويعتبر ذلك من المؤشرات القوية على إصابتهن باضطراب الطعام خلال العامين التاليين. ومعظم الأطفال يتعلمون التمييز بين هذه الأحاسيس فيعرفون إن كان شعورهم هو الضجر أو الغضب أو الاكتئاب أو الجوع؛ فذلك جزء أساسي من التعلم الانفعالي. أما تلك الفتيات فيجدن صعوبة في التمييز بين هذه المشاعر الأساسية فإذا حدثت مشكلة مع العشيق مثلا لا تكون الفتاة واثقة من أن ما تشعر به هو الغضب أو القلق أو الاكتئاب ؛ كل ما تشعر به هو عاصفة انفعالية مشوشة لا تعرف كيف تتعامل معها بكفاءة وبدلاً من ذلك تتعلم أن تهدئ مشاعرها بالأكل وقد يتحول ذلك إلى عادة انفعالية مستقرة".

لكن عندما تتعارض هذه العادة في تهدئة الذات مع الضغوط التي تتعرض لها الفتاة كي تبقى نحيفة يكون الطريق ممهداً لنشوء اضطراب الطعام. وتقول ليون "قد تبدأ الفتاة بتناول الطعام بنهم ؛ لكن لكي تبقى

نحيفة قد تلجأ إلى القيء أو المليِّنات أو الجهود البدنية الشاقة للتخلص من زيادة الوزن التي قد يسببها الإفراط في الطعام. والاتجاه الآخر الذي قد تتبعه الفتاة للتعامل مع الاختلاط في مشاعرها هو ألا تأكل أي شيء - فذلك قد يمنحها الشعور بأنها تسيطر على هذه المشاعر الطاغية".

والجمع بين الافتقار للوعي بالذات وضعف المهارات الاجتماعية يعني أن أولئك الفتيات عندما يتزعجن من الأصدقاء أو الأبوين لا يستطعن العمل بفاعلية سواء على تسوية العلاقة أو تهدئة مشاعرهن المكتربة وبدلاً من ذلك تقودهن هذه المشاعر نحو اضطراب الطعام هما أو إعاقة أو مجرد إفراط في تناول الطعام. وترى ليون أن العلاج الفعال لهؤلاء الفتيات يجب أن يتضمن تدريباً شافياً للمهارات الانفعالية التي يفتقدنها. وقد قالت لي ليون "وجد الإكلينيكيون أن التركيز على جوانب القصور يؤدي لنجاح العلاج فهؤلاء الفتيات في حاجة لأن يتعلمن كيف يتعرفن على مشاعرهن وعلى طرق ترضية الذات والتعامل بشكل أفضل مع العلاقات دون اللجوء لعادات الأكل السيئة.

وحدهم الوحيدون : الانقطاع عن الدراسة

إليك واحدة من أزمات المدرسة الابتدائية : كان بن طالب الصف الرابع قليل الأصدقاء ، وفي أحد الأيام قال له صديقه المقرب جاسون أنه لن يلعب معه اليوم ساعة الغذاء ، لأنه يريد أن يلعب مع طفل آخر هو تشاو. شعر بن بالانسحاق وغطى رأسه بيديه وأخذ يبكي . وبعد أن انتهت دموعه ، ذهب بن إلى طاولة الطعام التي يأكل عليها جاسون وتشاو :

قال بن لجاسون : " أنا أكره نذالتك " .

فسأل جاسون : " لماذا ؟ " .

فرد بن مهتماً : " لأنك تكذب ، قلت لي كذباً أنك ستلعب طوال هذا الأسبوع معي " .

انطلق بن بعدها إلى طاولته الخالية وأخذ يبكي صامتاً . فوجه إليه جاسون وتشاو ليكلماه ، لكن بن وضع أصابعه في أذنيه كي لا يسمع شيئاً ثم غادر حجرة الطعام واختبأ خلف مستودع قمامة المدرسة . أخذت مجموعة من الفتيات اللاتي شاهدن الموقف يبحثن عن بن وحين وجدنه قلن له أن جاسون يريد أن يلعب معه هو أيضا ، لكن بن لم

ينصت وطلب منهن أن يتركنه بمفرده. واخذ يداوي جراحه بنفسه حزينـا ومكتئباً ووحيداً بعناد [٤١] .

موقف مؤثر بالتأكيد ، إلا أننا جميعاً قد عانينا من الشعور بالرفض والوحدة في وقت ما من الطفولة أو المراهقة ، لكن الشيء الهام في استجابة بن هو رفضه لجهود جاسون لإصلاح الصداقة بينهما ، وهو الموقف الذي أطال محنته بعد أن كادت تنتهي . وهذا العجز عن إدراك التلميحات الأساسية يميز الأطفال غير المحبوبين . وكما رأينا في الفصل الثامن ، يفتقر الأطفال المرفوضون عادة للقدرة على قراءة المشاعر والإشارات الاجتماعية ، وحتى عندما يتعرفون على هذه الإشارات يكون مخزونهم من الاستجابة محدوداً .

والانقطاع عن المدرسة يعتبر مشكلة خاصة للأطفال المرفوضين من زملائهم ويزيد معدل انقطاعهم من ضعفين لثماني أضعاف معدله لدى الأطفال الذين يمتلكون أصدقاء . على سبيل المثال : وجدت إحدى الدراسات أن ٢٥ % من الأطفال غير المحبوبين في المدرسة الابتدائية ينقطعون قبل الحصول على الثانوية العامة ، مقارنة بالمعدل العام

٨ % [٤٢] . ولا تتعجب : تخيل نفسك تقضي ٣٠ ساعة أسبوعياً في مكان لا يحبك فيه أحد .

وهناك نزعتان انفعاليتان تجعل الأطفال منبوذين اجتماعيا ، الأولى هي النزوع إلى ثورات الغضب وتوقع العدائية دون مبرر ، والثانية هي الجبن

والقلق والخجل الاجتماعي ، لكن أهم من هذه العوامل المتعلقة بالطباع نجد أن الأطفال غريبي الأطوار – والتي تؤدي جلافتهم المتكررة إلى انزعاج الآخرين – هم الأكثر عرضة للرفض .

وأحد الطرق التي تجعل هؤلاء الأطفال غريبي الأطوار هي الإشارات الانفعالية التي يرسلونها ، فعندما طلب من أطفال المدرسة الابتدائية قليلي الأصدقاء أن يقلدوا تعبيرات كالاشمئزاز أو الغضب من تعبيرات يرونها في وجوه تعرض عليهم ، كانت نسبة فشلهم أعلى من الأطفال المحبوبين . وعندما كان أطفال الرياض يسألون عن الطرق التي تمكنهم من تكوين صداقة مع شخص ما أو تجنب الشجار معه . كانت إجابات الأطفال غير المحبوبين – الذين يعرض عليهم الآخرون – أقرب للتناقض (فعندما يكون السؤال عما يفعله الطفل عندما يريد لعبة يريدها طفل آخر ، كانت إجاباتهم من نوع " اضربه ") أو بطلب المساعدة من شخص كبير . وعندما كان يطلب من المراهقين أن يقلدوا الحزن أو الغضب أو السخرية كان أداء غير المحبوبين هو الأقل إقناعاً .وربما ليس من الغريب أن يشعر هؤلاء الأطفال بالعجز عن تحسين قدرتهم على تكوين الصداقات فتصورهم الانفعالي يصبح نبوءة تحقق نفسها بنفسها. وبدلا من تعلم طرق جديدة لتكوين الصداقات يكررون نفس الأشياء التي لم تنجح معهم من قبل أو يتوصلون لاستجابات أسوأ من السابقة [٤٣] . وحظ هؤلاء الأطفال قليل بالنسبة للمعايير الانفعالية الأساسية : فلا أحد يعجب بصحبتهم ولا يستطيعون تطييب خاطر طفل آخر.

على سبيل المثال : أظهرت الملاحظات عن الأطفال غير المحبوبين أثناء اللعب أن هؤلاء الأطفال أكثر ميلاً للغش والعبوس والتوقف عن اللعب عند الخسارة أو التظاهر والتباهي عند الفوز . وكل الأطفال بالطبع يرغبون في الفوز – لكن معظمهم يستطيعون كبح مشاعرهم عند الفوز أو الهزيمة بحيث لا تهدد علاقتهم بالصديق الذين يلعبون معه .

والأطفال المصابين بالصمم الاجتماعي – أي الذين يجدون صعوبة دائمة في قراءة الانفعالات والاستجابة لها – يصبحون منعزلين اجتماعياً. ولا ينطبق ذلك بالطبع على الأطفال الذين يمرون بمشاعر مؤقتة من الهجر، أما الذين يعانون دائماً من الرفض فيستمرون منبوذين طوال سنوات دراستهم ، وتبعات البقاء على الهامش الاجتماعي كبيرة عندما يصل الطفل إلى سن الرشد ، فأولاً، لا تتطور المهارات الاجتماعية والانفعالية للأطفال التي يستخدموها في علاقاتهم في المراحل التالية من العمر إلا في بوتقة الصداقة الحميمة وصخب اللعب ، والأطفال الذين يطردون من هذا المجال للتعلم يعتبرون محرومين .

وبالطبع يعاني المرفوضون من القلق الشديد والكثير من المخاوف ويتعرضون للاكتئاب والوحدة . وفي الحقيقة تعتبر شعبية الطفل في الصف الثالث مؤشراً أفضل للتنبؤ بالمشكلات النفسية في سن الثامنة عشر عن أي شئ آخر – كتقديرات المعلم أو المربية أو الأداء المدرسي أو معامل الذكاء أو حتى نتائج الاختبارات النفسية [٤٤] .

وكما رأينا ، يكون الأشخاص قليلو الأصدقاء والوحيدون بشكل مزمن على خطر كبير للإصابة بالأمراض الباطنية في وقت لاحق من حياتهم وكذلك للموت المبكر .

ويقول المحلل النفسي هاري ستاك سوليفان أننا نتعلم التفاوض في العلاقات الحميمة – أي التجاوز عن الخلافات وتبادل المشاعر العميقة – من الصداقات الوثيقة الأولى مع الرفاق من نفس الجنس . لكن الأطفال المرفوضين اجتماعياً تكون فرصتهم أقل بالنصف عن زملائهم للحصول على صداقات حميمة أثناء السنوات المهمة من الدراسة الابتدائية وبذلك يحرمون من إحدى الفرص الضرورية للنمو الانفعالي [٤٥] . وصديق واحد قد يكفي إذا أدار الجميع ظهورهم لنا (حتى لو لم تكن هذه الصداقة ثابتة تماماً).

تدريب الصداقة

هناك أمل للأطفال المرفوضين على الرغم من قصورهم ، فقد صمم ستيفن آشر – عالم النفس بجامعة ألينويس – سلسلة من جلسات " تدريب الصداقة " للأطفال غير المحبوبين ، والتي حققت بعض النجاح [٤٦] . فقد جمع آشر تلاميذ الصفين الثالث والرابع الأقل حصولا على الإعجاب في فصولهم ، وقدم لهم ست جلسات عن كيفية " جعل الألعاب أكثر مرحا " من خلال إظهار " الود والمرح واللطف " . وحتى لا تجرح مشاعر هؤلاء الأطفال كانوا يخبروهم أنهم يعملون " كاستشاريين " للمدرب والذي يحاول أن يجد طرقاً تجعل اللعب أكثر إمتاعاً ومرحاً.

وقد تم تدريب هؤلاء الأطفال على الطرق التي وجد آشر أنها تميز الأطفال المحبوبين . على سبيل المثال كانوا يشجعون على التفكير في اقتراحات أو تسويات بديلة عن الشجار إذا حدث خلاف على القواعد وأن يحرصوا على أن يتحدثوا ويتناقشوا مع الأطفال الآخرين أثناء اللعب وكذلك أن ينصتوا وينظروا لما يفعله الآخرون وأن يقولوا شيئاً لطيفاً لمن يؤدي أداءً ناجحاً وأن يبتسموا ويعرضوا المساعدة أو الاقتراحات أو التشجيع . ويتدرب الأطفال كذلك على المهارات الاجتماعية أثناء اللعب كالتقاط العصى مع زملائهم ويفادون بعدها بمدى نجاح أدائهم .

وهذه الدورة البسيطة في الانسجام لها تأثير كبير : فبعد عام من التدريب أصبح هؤلاء الأطفال – الذين اختيروا من قبل لأنهم أقل الأطفال حصولاً على الإعجاب – في المستوى المتوسط للشعبية داخل فصولهم لم يصبح أياً منهم نجماً ولكن لم يبق أياً منهم مرفوضاً أيضاً.

وقد وجد ستيفن نويكي – عالم النفس بجامعة إيموري – نتائج مشابهة [٤٧] . وقد كان برنامجه يدرب المنبوذين اجتماعيا على رفع قدرتهم على قراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها بطريقة مناسبة . فقد كان يتم تصوير هؤلاء الأطفال مثلاً أثناء تعبيرهم عن مشاعر السعادة أو الحزن ويتلقون تدريباً على تحسين قدرتهم على التعبير ، ثم يطبقون مهاراتهم الجديدة مع طفل يريدون تكوين صداقة معه.

وقد حققت هذه البرامج معدل نجاح في رفع شعبية الأطفال المرفوضين يصل إلى ٥٠–٦٠٪ . وهذه البرامج (نظراً لتصميمها الحالي) تحقق أفضل النجاحات مع الأطفال في الصفين الثالث والرابع دون الصفوف الأعلى. وتفيد الأطفال القاصرين اجتماعياً دون الأطفال العدوانيين . لكن هذه مسألة تعديلات في البرنامج . والشيء المبشر هو أن الكثير من – أو معظم– الأطفال المرفوضين قد يعودون لدائرة الصداقة إذا تلقوا تدريبات انفعالية أساسية .

الخمر والمخدرات : الإدمان كعلاج ذاتي

يطلق الطلاب في المدينة الجامعية تعبير الشرب حتى الضياع على تناول كميات من البيرة تذهب الوعي ، وأحد الطرق المستخدمة هي توصيل قمع إلى خرطوم الحديقة كي يمكن تجرع علبة البيرة كاملة في حوالي عشر ثوان، وليست هذه الطريقة أسلوبا شاذا وفرديا . فقد وجدت إحدى الدراسات المسحية أن خمس طلاب الجامعة الذكور يتجرعون خمس إلى سبع علب في المرة الواحدة . بينما يطلق ١١ % على أنفسهم " المتجرعون الثقال " ، واللفظ الآخر لذلك بالطبع هو " مدمني الكحول". وما يقرب من نصف خريجي الجامعة من الذكور و ٤٠ % من الإناث يقومون بنوبات عربدة الشرب مرتين على الأقل شهريا [٤٩] .

وعلى الرغم من التناقص العام في تناول معظم المخدرات بين صغار السن الأمريكيين خلال ثمانينات القرن العشرين إلا أن هناك اتجاها ثابتا لتناول الكحول في سن أصغر . وقد وجدت دراسة مسحية سنة ١٩٩٣ أن ٣٥% من خريجات الجامعة يذكرن أنهن يشربن للوصول لدرجة السكر بينما لم تكن هذه النسبة سوى ١٠% سنة ١٩٧٧ . وبصفة عامة يشرب طالب من كل ثلاثة طلاب للوصول لدرجة السكر .وهناك مخاطر أخرى: ٩٠% من حوادث الاغتصاب في المدن الجامعية تحدث عندما

يكون المرتكب أو الضحية أو كلاهما في حالة شرب[٥٠]. وتعتبر حوادث السيارات المرتبطة بالكحول السبب الأول للوفاة بين الصغار في سن ١٥-٢٤[٥١].

وينظر للكحول والمخدرات كطقس مرور للمراهقة لكنه قد يؤدي إلى تأثيرات دائمة على البعض. وترجع بداية الإفراط في الكحول والمخدرات في معظم الحالات إلى سنوات المراهقة؛ بالرغم من أن نسبة قليلة فقط من المجربين هم الذين ينتهون إلى الإفراط في استخدام الكحول والمخدرات . وعند الانتهاء من الدراسة الثانوية يكون أكثر من ٩٠% من الطلاب قد جربوا الكحول لكن لا يدمنه سوى ١٤% منهم . وبين ملايين الأمريكيين الذين يجربون الكوكايين لا يدمنه إلا نسبة أقل من ٥%[٥٢]. لكن ما الذي يؤدي إلى هذا الفارق؟.

من المؤكد أن خطر الإفراط في المواد المخدرة يكون أعلى ما يمكن في الأحياء ذات المعدلات المرتفعة من الجريمة حيث يباع الكوكايين على الأرصفة وينظر لبائع المخدرات المحلي كمثال على النجاح المادي. وقد يتحول البعض إلى الإدمان بعد أن يعملوا كموزعي مخدرات مؤقتين وآخرون يدمنون نتيجة لسهولة الحصول على المادة أو صحبتهم لرفاق يمجدون المخدرات – وهذا العامل يرفع من خطر استخدام المخدرات في أي حي حتى ؛بل خاصة في الأحياء الغنية. لكن يبقى السؤال :من ممن يتعرضون لهذه الإغواءات أو الضغوط أو ممن يجربون يكون عرضة للاعتياد؟

أحد النظريات الحالية هي أن من يزاولون هذه العادة ويصبحون أكثر اعتماداً بالتدريج على الكحول والمخدرات يستخدمون هذه المواد كنوع من العلاج الذاتي أو التهدئة لمشاعر القلق والغضب والاكتئاب؛ فتجربتهم المبكرة للمواد تعمل كإصلاحٍ كيمياني وطريقة لتهدئة مشاعر القلق والكآبة التي كانت تعذبهم طويلاً. ومن بين مئات الطلاب الذين تمت متابعتهم كانت أعلى المعدلات في استخدام المواد بين أولئك الذين أظهروا مستويات مرتفعة من الاكتراب الانفعالي[٥٣]. ويفسر لنا ذلك السبب الذي يمكن الكثير من الصغار أن يجربوا المخدرات والكحول دون أن يصبحوا مدمنين بينما آخرون يعتمدون على هذه المواد من البداية تقريباً: فالأشخاص الأكثر عرضة للإدمان يجدون في المخدرات أو الكحول طريقة تخلصهم لحظياً من المشاعر التي أكربتهم سنيناً.

وكما يقول رالف تارتر –عالم النفس في المعهد والعيادة النفسانية الغربية في بتسبورج " بالنسبة للمستعدين بيولوجياً تكون الجرعة الأولى من الكحول أو المخدر مشجعة بطريقة لا يعرفها الآخرون. وقد قال لي الكثير من مدمني المخدرات المتماثلين للشفاء: في اللحظة التي تناولت فيها أول مخدر شعرت أنني شخص طبيعي لأول مرة ". فذلك يثبتهم من الناحية الفسيولوجية على الأقل لفترة "[٥٤]. وتلك بالطبع هي صفقة الشيطان للإدمان: المشاعر الطيبة المؤقتة مقابل الانهيار الثابت لحياة الشخص.

وهناك أنماط انفعالية معينة تجعل الأشخاص يفضلون مادة دون أخرى. على سبيل المثال : هناك مساران انفعاليان لإدمان الكحول . الأول أن يعاني الشخص أثناء طفولته من التوتر والقلق ثم يكتشف أثناء المراهقة أن الكحول يهدئ قلقه ، وغالبا ما يكون هؤلاء أبناء لمدمني كحول يستخدمونه هم أنفسهم لتهدئة توترهم . وأحد العلامات البيولوجية على هذا النمط هو نقص إفراز جابا وهو الناقل العصبي الذي يسيطر على القلق – والقليل من جابا يجعل الشخص يشعر بالتوتر الشديد . وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأبناء من الآباء المدمنين للكحول ، لديهم مستويات منخفضة من جابا ويتصفون بالقلق الشديد . وأثناء تناولهم الكحول ترتفع مستوياهم من جابا وينخفض قلقهم [٥٥].

وهؤلاء الأبناء من آباء مدمني الكحول يشربون للتخلص من توترهم ويجدون في الكحول الاسترخاء الذي لا يجدونه في أي شئ آخر . وقد نعرض هؤلاء الأشخاص للإفراط في المهدئات بالإضافة للكحول سعيا لنفس التأثير المخفض للقلق .

وفي إحدى الدراسات النفسعصبية عن أبناء مدمني الكحول وجدت أن علامات القلق تظهر لديهم في سن الثانية عشر كارتفاع معدل ضربات القلب عند التعرض للضغوط وأيضا الاندفاع ، كما وجدت اضطراب وظائف الفصوص الجبهية لدى هؤلاء الأولاد [٥٦] . وبذلك لا تساعدهم مناطق المخ التي تخفف من القلق وتتحكم في الاندفاع ، ونظرا لأن الفصوص القبلجبهية تتعامل أيضا مع الذاكرة العاملة – والتي تحتفظ

بتبعات المسارات المختلفة للفعل أثناء اتخاذ القرار – لذلك يؤدي بهم هذا العجز إلى الانزلاق نحو إدمان الكحول لأنه ينسيهم الأضرار المستمرة للشرب ولا يبقى لهم إلا الهدوء المباشر الذي يشعرون به عند تناول الكحول .

ويعتبر هذا الاشتهاء للهدوء من العلامات الانفعالية التي تشير للاستعداد الوراثي لإدمان الكحول .

وقد وجدت دراسة شملت ١٣٠٠ شخصا من أقارب مدمني الكحول أن أبناء المدمنين الأعلى خطرا للإدمان هم الذين يذكرون تعرضهم لمستويات عالية من القلق المزمن . وقد استنتج الباحثون أن إدمان الكحول ينشأ لدى هؤلاء كوسيلة لعلاج أنفسهم من أعراض القلق " [٥٧] .

والمسار الثاني لإدمان الكحول يأتي نتيجة للمستويات المرتفعة من التوتر والاندفاع والملل . ويظهر هذا النمط في المهد على هيئة توتر وقلق وصعوبة المراس ، وفي المدرسة الابتدائية يتصفون بزيادة الحركة العصبية وإثارة المشاكل وهي النزعة التي قد تدفعهم – كما رأينا – لمصادقة المنحرفين – مما يؤدي بهم إلى الحركة أو إلى التشخيص" باضطراب الشخصية الضدمجتمعية " . وهؤلاء الأشخاص – وهم رجال بالأساس – تكون شكواهم الانفعالية الأساسية هي التوتر ونقطة ضعفهم الرئيسية هي الاندفاع غير المحكوم ، واستجابتهم المعتادة عند الملل – والذي يشعرون به كثيرا – هي البحث عن المخاطرة والإثارة . وعند الرشد ، قد يجد

الأشخاص بهذا النمط (الذي يرتبط بنقص في نوعين آخرين من الناقلات العصبية هما السيرتونين والماو) أن الكحول يهدئ من توترهم . وحقيقة أن هؤلاء لا يحتملون الرتابة وتجعلهم مستعدين لفعل أي شيء. وعندما يضاف ذلك لاندفاعهم العام ، تكون النتيجة استعدادهم للإفراط في استخدام أي نوع من المخدرات بما في ذلك الكحول [٥٨] .

وبالرغم من أن الاكتئاب قد يدفع البعض إلى الشرب ، إلا أن تأثيرات الكحول قد تفاقم من الاكتئاب بعد فترة بسيطة من التحسن . والأشخاص الذين يستخدمون الكحول كملطف للانفعال غالبا ما يستخدمونه لتهدئة القلق وليس الاكتئاب ، فهناك فئة أخرى مختلفة تماما من المخدرات تستخدم في تهدئة مشاعر الاكتئاب – على الأقل لفترة . فالشعور بالضيق المزمن قد يعرض الأشخاص لخطر إدمان المنبهات مثل الكوكايين والذي يخفف من الشعور بالاكتئاب مباشرة . وقد وجدت إحدى الدراسات أن أكثر من نصف المرضى الذين يعالجون في عيادة إدمان الكوكايين قد تم تشخيصهم بالاكتئاب الشديد قبل أن يبدأوا في الاعتياد على الكوكايين ، وأنه كلما زادت حدة الاكتئاب السابق كلما اشتد اعتيادهم [٥٩] .

والقلق المزمن يؤدي لاستعداد آخر مختلف من إدمان المواد . وقد وجدت دراسة شملت ٤٠٠ شخصاً يعالجون من إدمان الهيروين والأفيونات الأخرى أن النمط الانفعالي المميز لهم كان الصعوبة الدائمة في التعامل مع الغضب والاستعداد المرتفع للهياج ، وقد قال بعض المرضى

أنفسهم أنهم يشعرون أخيرا مع الأفيونات بالاسترخاء الطبيعي [٦٠] .

وبالرغم من أن الاستعداد للإفراط في المواد ينشأ عن المخ في حالات عديدة، إلا أنه يمكن التعامل مع المشاعر التي تدفع الأشخاص لعلاج أنفسهم بالكحول أو المخدرات ، دون اللجوء إلى العقاقير ، كما أظهرت جلسات مدمني الكحول المجهول وبرامج الشفاء الأخرى على مر العقود. واكتساب القدرة على التعامل مع هذه المشاعر – أي القلق والاكتئاب والغضب – يزيل الدافع لاستخدام المخدرات من الأساس ، ويتم تعلم هذه المهارات الانفعالية في برامج علاج الإفراط في استخدام الكحول والمخدرات . ومن الأفضل كثيراً بالطبع أن يتم تعلمها في وقت مبكر من العمر قبل أن يستقر الاعتياد لدى الشخص .

لا مزيد من الحروب : المسار النهائي المشترك لطرق الوقاية

في العقود الأخيرة تم شن " الحروب " على الحمل أثناء المراهقة ، والانقطاع الدراسي والمخدرات وأخيراً وحديثاً العنف . والمشكلة في كل هذه الحملات أنها تأتي متأخرة بعد أن تصل المشكلة المستهدفة إلى معدلات وبائية وتضرب بجذورها في حياة الصغار ، أي أنها تعمل بأسلوب علاج الأزمات وتوازي طريقة حل المشكلات ، بإرسال سيارة إسعاف لإنقاذ المريض بدلاً من وقايته من المرض من البداية . فبدلاً من هذه الحروب علينا أن نهتم بمنطق الوقاية ، بتقديم مهارات التعامل مع الحياة لأطفالنا والتي تقيهم من التعرض لمثل هذه الأقدار[٦١] .

وتركيزي على دور العجز الانفعالي والاجتماعي لا ينكر دور عوامل الخطورة الأخرى كالنشأة في أسر ممزقة أو انتهاكية أو فوضوية . أو في أحياء فقيرة تنتشر بها الجريمة والمخدرات . والفقر ذاته يصيب الأطفال بصدمات انفعالية : فالأطفال الفقراء في سن الخامسة يكونون أكثر خوفاً وقلقاً وحزناً من زملائهم الأغنى ويكونون أعلى كذلك في المشكلات السلوكية كنوبات الغضب وتدمير الأشياء ، وهي نزعة تستمر طوال سنوات المراهقة.

وتؤدي ضغوط الفقر إلى تدمير الحياة الأسرية أيضاً : فيقل دفء التعبير عن المشاعر الأبوية . ويزداد الاكتئاب لدى الأمهات (اللاتي يكن

غالباً عزباوات وعاطلات) واللاتي يعتمدن على العقاب الخشن كالصراخ والضرب والتهديدات البدنية [٦٢] .

لكن هناك دور تلعبه الكفاءة الاجتماعية أهم وأشمل من القوى الأسرية والاقتصادية – فهي التي تحدد درجة استسلام أو مقاومة المراهق لهذه الصعوبات . وقد بينت الدراسات طويلة المدى والتي أجريت على مئات الأطفال الذين نشأوا في ظروف الفقر أو الانتهاك أو مع آباء مصابين باضطرابات ذهنية شديدة ، أن هناك مهارات انفعالية أساسية مشتركة بين أولئك القادرين على مقاومة أقسى الصعاب [٦٣] . وتشتمل هذه المهارات على الثقة الاجتماعية التي تجذب الآخرين نحوهم ، والثقة بالذات والإصرار بتفاؤل عند مواجهة الفشل والإحباط والقدرة على الشفاء سريعاً من الكدر والطبيعة المنطلقة .

لكن الغالبية العظمى من الأطفال تواجه الصعاب دون هذه الميزات ، ومن المؤكد أن الكثير من هذه المهارات فطري وتمنحه الجينات – لكن حتى الطباع قد تتغير للأفضل كما رأينا في الفصل الرابع عشر . وأحد طرق التغيير بالطبع سياسية واقتصادية ، لتخفيف أعباء الفقر والظروف الأخرى التي تنشئ هذه المشكلات .

لكن بغض النظر عن هذه الأساليب (والتي يبدو أنها تبتعد كثيرا عن دائرة الاهتمام المجتمعي) هناك الكثير مما نقدمه للأطفال لمساعدتهم على مقاومة هذه الصعاب القاسية .

ولنأخذ مثلاً حالات الاضطراب الوجداني ، والتي يعاني منها شخص من كل اثنين من الأمريكان على مدار الحياة . وقد وجدت دراسة على عينة من ٨٠٩٨ يمثلون فئات المجتمع الأمريكي أن ٤٨ % منهم يعانون من مشكلة نفسانية واحدة على الأقل طوال حياتهم [٦٤] . وهناك نسبة ١٤ % أكثر معاناة ويصابون بثلاث اضطرابات نفسانية أو أكثر معاً . وهذه المجموعة هي الأكثر إشكالا ويمثلون ٦٠ % من الاضطرابات النفسانية التي تحدث في أي فترة و ٩٠ % من اكثر الاضطرابات النفسانية خطورة وإعاقة . وبالرغم من احتياجهم الشديد والعاجل للعناية المركزة إلا أن الأمثل هو أن يقيهم من الإصابة بهذه الأمراض من الأساس . ومن المؤكد أن ليس كل الاضطرابات الذهنية قابلة للوقاية ، إلا أن بعضها – أو الكثير منها – قابل للوقاية . وقد أخبرني رونالد كيسلر – عالم الاجتماع بجامعة ميتشجن والذي أجرى الدراسة – " علينا أن نتدخل في رحلة مبكرة من العمر ولنأخذ مثلاً فتاة تعاني من الرهاب الاجتماعي في الصف السادس وتبدأ في تناول الكحول في أول دراستها الثانوية لتخفف من قلقها الاجتماعي ، نجدها في سن العشرين ، حين تنضم لدراستنا ، ما زالت خائفة ومفرطة في استخدام الكحول والمخدرات ومكتئبة لأنها تشعر بالضياع . والسؤال هو ما الذي كان يجب أن نفعله لها في مرحلة مبكرة من حياتها لنخلصها من هذا الانحدار ؟ " .

ونفس الشيء يقال عن الانقطاع الدراسي أو العنف أو قوائم المخاطرة الأخرى التي يواجهها شباب اليوم . وفي العقد الأخير ، انتشرت البرامج التربوية التي تستهدف علاج مشكلة معينة أو أخرى كتعاطي المخدرات أو العنف ، وخلقت صناعة جديدة في السوق التربوي، لكن ثبت أن أكثرها - بما فيها الأكثر تسويقاً واستخداماً - غير مجدي ، بل يبدو أن بعضها يرفع من احتمال التعرض للمشكلات التي تعمل على التخلص منها خاصة الإفراط في المخدرات والجنس أثناء المراهقة .

المعلومات وحدها لا تكفي :

الحالة الدالة هنا هي الانتهاك الجنسي للأطفال . فمنذ سنة ١٩٩٣ تم الإبلاغ عن ٢٠٠٠٠٠ حالة خطيرة سنوياً في الولايات المتحدة ، ويزداد المعدل بنسبة ١٠ % سنوياً ، وعلى الرغم من تفاوت التقديرات ، إلا أن هناك اتفاق بين الخبراء على أن ٢٠ - ٣٠ % من البنات ونصف ذلك من الأولاد يتعرضون لنوع من الانتهاك الجنسي قبل سن السابعة عشر (ويرتفع هذا الرقم أو يقل تبعاً لتعريف الانتهاك الجنسي وتبعاً لعوامل أخرى كذلك) [٦٥] . وليس هناك تصور عام عن الطفل الأكثر عرضة للانتهاك الجنسي لكن معظمهم يشعر بعدم الأمان والعجز عن المقاومة بنفسه والتفرد فيما حدث له.

ونظراً لهذه المخاطر بدأت بعض المدارس في تقديم برامج للوقاية من الانتهاك الجنسي ، يركز معظمها على طرح المعلومات عن الانتهاك

الجنسي وتعليم الأطفال أن يميزوا بين اللمسات " البريئة " و " الشريرة " وتنبيههم إلى المخاطر وتشجيعهم على إخبار الكبار بأي مكروه يحدث لهم . إلا أن إحدى الدراسات المسحية القومية قد وجدت أن هذه التدريبات ليست أفضل كثيراً من لا شئ – بل أحياناً أسوأ – في مساعدة الأطفال على الوقاية من التعرض للانتهاك سواء من المستأسدين أو المتحرشين بالأطفال[٦٦] .

والأسوأ أن الأطفال الذين يتلقون هذه البرامج ثم يتعرضون للاعتداء الجنسي، يكون احتمال إبلاغهم أقل بالنصف من الأطفال الذين لم يتلقوا هذه البرامج .

على العكس ، وجد أن الأطفال الذين يتلقون تدريبات شاملة – تتضمن الكفاءات الانفعالية والاجتماعية المناسبة – أقدر على وقاية أنفسهم من تهديدات الاعتداء : فكانوا أكثر إلحاحاً أن يتركهم المعتدي ، وأن يصرخوا أو يقاوموا وأن يهددوا بالإبلاغ وأن يبلغوا بالفعل إذا حدث لهم مكروه . وهذه الفائدة الأخيرة – أي الإبلاغ عن الانتهاك – هي الأفضل من حيث الوقاية: فالكثير من متحرشي الأطفال يهاجمون المئات ، فقد وجدت دراسة عن متحرشي الأطفال في سن الأربعين أنهم يهاجمون ضحية كل شهر في المتوسط منذ سنوات مراهقتهم . وهناك تقرير عن سائق باص ومدرس حاسبات ثانوي يبين أنهم اشتركوا في التحرش بثلاثمائة طفلة سنوياً – ولم تبلغ عنهم أي طفلة ولم يعرف

الموضوع إلا بعد أن حاولت إحدى الفتيات أن تتحرش بأختها بعد أن تحرش بها المدرس [٦٧] .

والأطفال الذين يتلقون برامج أكثر شمولاً يكونون أكثر بثلاث مرات عن الذين يتلقون البرامج الأبسط ، في الإبلاغ عن الانتهاك ، لكن ما الذي يجعل الأمر بهذا النجاح ؟ هذه البرامج لا تقدم بأسلوب المرة الواحدة ، لكن على مستويات متعددة خلال سنوات الدراسة المختلفة كجزء من التربية الصحية أو الجنسية ، وتشرك الآباء في دعم الرسالة التي يتعلمها في المدرسة (والأطفال الذين كان آباؤهم يفعلون ذلك ، كانوا الأفضل في مقاومة تهديدات الانتهاكات الجنسية) .

فالكفاءات الاجتماعية والانفعالية هي التي أحدثت فارقاً ، فلا يكفي أن تميز الطفلة بين اللمسات " البريئة " و " الشريرة " ، بل تحتاج البنت إلى الوعي الذاتي الذي يرشدها للخطر في المواقف قبل أن تبدأ اللمسات بفترة . ولا يشتمل ذلك على الوعي الذاتي فقط بل أيضاً الثقة بالذات والاعتماد على اكتراثها والتصرف بناء عليه ، حتى عندما يؤكد لها الشخص الراشد أن هذا الأمر " لا بأس به " . ويجب أن تتعلم الطفلة كذلك مخزونا من الطرق لوقف ما يحدث – بدءاً من الجري والهرب وحتى التهديد بالإبلاغ . ولهذه الأسباب تؤدي البرامج الأفضل إلى تعليم الطفل الدفاع عن رغباته والتأكيد على حقوقه بدلاً من السلبية ، وكذلك أن يتعرف على حدوده ويدافع عنها .

فالبرامج الأكثر فعالية تضيف إلى المعلومات الأساسية عن الانتهاك الجنسي المهارات الانفعالية والاجتماعية الضرورية ، وتقوم هذه البرامج بتعليم الأطفال البحث عن طرق لحل الصراعات الشخصية بشكل إيجابي، والثقة بالذات ، وعدم لوم أنفسهم إذا حدث مكروه ، وأن يشعروا بأن هناك شبكة من دعم المدرسين والآباء يمكنهم اللجوء إليها . وإذا حدث لهم مكروه بالفعل يكونون أكثر احتمالاً للإبلاغ .

المكونات النشطة :

تقودنا هذه النتائج إلى مراجعة المكونات النشطة للبرنامج الوقائي المثالي بناءاً على الحكم المحايد للأجزاء الفعالة . ففي مشروع امتد لخمس سنوات وتبنته مؤسسة و . ت . جرانت ، قامت مجموعة من الباحثين بدراسة هذا المجال واستخلصت المكونات النشطة الضرورية لإنجاح البرامج الفعالة [٦٨] . وقائمة المهارات الأساسية التي أوصت المجموعة بوجوب تغطيتها بغض النظر عن نوع المشكلة المحصنة للوقاية ، تشبه مكونات ذكاء المشاعر (أنظر الملحق د للتعرف على القائمة الكاملة) [٦٩] .

وتشتمل المهارات الانفعالية على الوعي بالذات ، والتعرف على المشاعر والتعبير عنها وإدارتها والتحكم بالاندفاع وتأجيل الإشباع ، والتعامل مع الضغوط والقلق . والقدرة الأساسية للتحكم بالانفعال هي في التمييز بين المشاعر والأفعال ، وتعلم اتخاذ قرارات انفعالية أفضل عن طريق التحكم أولاً في الاندفاع إلى الفعل ثم التعرف على البدائل

وعواقب كل منها قبل التنفيذ. ومعظم الكفاءات تتعلــق بالمعــاملات : قراءة التلميحات الاجتماعية والانفعالية، والتعرف على التأثيرات السلبية والعمل على مقاومتها ، والأخذ بمنظور الآخر، وفهم السلوك المقبــول في الموقف المتاح .

وتعتبر هذه من المهارات الانفعالية والاجتماعية الأساسية في الحيــاة ، وتعتبر شفاءً جزئياً على الأقل لمعظم – الصعوبات التي ناقشناها في هــذا الفصل . واختيار مشكلات معينة تقي منها هذه المهارات يعتبر اعتباطــاً تقريباً – فيمكننا أن نبين حالات مشابهة تفيد فيها الكفاءات الاجتماعيــة والانفعالية في الحمل الخاطئ للمراهقين أو انتحار المراهقة.

ومن المؤكد أن أسباب معظم هذه الظواهر معقدة وتشتمل بنســب متفاوتة على الاستعداد البيولوجي ، وآليات الأسرة وسياســات الفقــر وثقافة الشوارع، ولا يستطيع أي علاج – بما في ذلك العلاجــات الــتي تستهدف الانفعالات – أن يدعي أنه قادر وحده على حل المشكلة . لكن على قدر مشاركة القصور الانفعالي في زيادة المخاطر على الطفل – وهــي مشاركة كبيرة كما رأينا – يجب أن نركز الانتبــاه علــى العلاجــات الانفعالية ، ليس بطرح الحلول الأخرى، لكن بالإضافة لها .

والسؤال التالي هو : كيف تتم تربية المشاعر ؟.

=١٦=

تدريس المشاعر

الأمل الأكبر لأي أمة هو التربية الجيدة لشبابها .

إرازموس

إنه نداء غريب ، ذلك الذي يتم في دائرة من طلاب الصف الخامس يفترشون الأرض على طريقة الهنود الحمر . وعندما ينادي المدرس أسماءهم لا تكون إجابة الطلاب هي " أفندم " الباردة التي نعهدها في المدارس بل برقم يدل على مشاعر كل طالب . فواحد تعني محبط وعشرة تعني ممتلئ بالطاقة .

اليوم المعنويات مرتفعة :

" جيسيكا " .

" ١٠ : أشعر بالانتعاش فاليوم هو الجمعة " .

" باتريك "

" ٩ : مثار ، لكن متوتر قليلاً " .

" نيكول "

" ١٠ أشعر بالسلام والسعادة ..... " .

إنه فصل لعلم الذات في مدرسة نيوفا ،المدرسة التي أحيـــت تقـــاليد القس الأكبر بعائلة كروكر،وهي السلالة التي أنشأت أكبر بنوك ســـان فرانسيسكو، الآن يحتوي المبنى الذي يشبه صورة مصغرة من دار الأوبـــرا بسان فرانسيسكو، على مدرسة خاصة تقدم ما قد يعتبر منهجاً نموذجيـــاً لذكاء المشاعر .

وموضوع علم الذات هو المشاعر – مشاعرك والمشاعر التي قد تظهر أثناء العلاقات ، والموضوع كما يفهم من اسمه يتطلـــب مـــن المدرســـين والطلاب أن يركزوا على البناء الانفعالي لحياة الطفل – وهو الموضـــوع الذي تتجاهله عن قصد كل الفصول الدراسية الأخـــرى في أمريكـــا ، والاستراتيجية المستخدمة هي اتخاذ التوتر والصدمات في حيـــاة الطفـــل كموضوع للدرس ، فيتحدث المدرسون عن أمور حقيقيـــة كـــالتجريح الناتج عن الهجر أو الحسد أو خلافات اللعـــب الـــتي قـــد تتحـــول إلى شجارات .

وكما يقول كاجان ستون ماكاون ، مطـــور منـــهج علـــم الـــذات ومؤسس مدرسة نيوفا " لا يحدث التعلم بمعزل عن مشاعر الطفل ، فثقافة المشاعر مهمة للتعلم تماماً كدروس الحساب والقراءة"[1] .

وفصول علم الذات من المناهج الرائدة التي تنتشر في جميـــع أنحـــاء أمريكا . وتتراوح تسميات هذه الفصول من " التطور الاجتماعي " إلى " مهارات الحياة " أو " التعلم الاجتماعي والانفعالي " ، ويشير البعـــض إلى فكرة جاردنر عن الذكاءات المتعددة ويستخدم مصطلـــح " الذكـــاءات

الشخصية " . والخيط المشترك هو جعل الهدف على رفع مستوى الكفاءة الاجتماعية والانفعالية لدى الأطفال جزءاً من التعليم الرسمي – ولا يعامل كشيء يقدم فقط للأطفال الإشكاليين ، بل كمجموعة من الأفكار والمفاهيم الضرورية لكل طفل .

ودورات ثقافة المشاعر لها جذور بعيدة في حركة التعليم الوجداني التي انتشرت في ستينات القرن العشرين ، وقد كان الرأي وقتها أن التعلم العميق للدروس النفسية والدافعية يتطلب الإحساس المباشر بالمفاهيم التي يتعلمها الشخص . إلا أن حركة ثقافة المشاعر قد قلبت مصطلح التعليم الوجداني رأساً على عقب ، فبدلاً من استخدام الوجدان في التربية أخذت تربي الوجدان ذاته .

وفيما بعد أخذت هذه الدورات تنتشر من خلال سلاسل متصلة من برامج الوقاية المدرسية يستهدف كل منها مشكلة خاصة لدى المراهقين : كالتدخين والإفراط في المخدرات والحمل والانقطاع الدراسي وحديثاً العنف . وكما رأينا في الفصل السابق ، وجدت الدراسة التي أجرتها مجموعة و . ت . جرانت عن برامج الوقاية أن هذه البرامج تكون أكفأ بكثير إذا اشتملت على الكفاءات الانفعالية والاجتماعية كالتحكم في الاندفاع وإدارة الغضب واكتشاف الحلول الإبداعية للأزمات الاجتماعية . وفي هذا المبدأ ظهر جيل جديد من الطرق العلاجية .

وكما رأينا في الفصل الخامس ، أن الطرق العلاجية التي تستهدف إعاقات انفعالية واجتماعية معينة والتي قد تؤدي إلى مشكلات مثل

العدوانية والاكتئاب . قد تكون وسائل فعالة للغاية في وقاية الأطفال . لكن هذه الطرق العلاجية جيدة التصميم ليست حتى الآن إلا تجارب يجريها باحثون في علم النفس ، ويجب أن تكون الخطوة التالية هي استخلاص الدروس من هذه البرامج المتخصصة للغاية وتعميمها كوسائل وقائية لكل طلاب المدرسة يعلمها المدرسون العاديون .

وتشتمل الطرق الأكثر تطورا وكفاءة في الوقاية ، على معلومات عن الإيدز والمخدرات وغيرها ، في المرحلة العمرية التي قد يواجه فيها الصغار بهذه المشكلات . لكن مادتها الرئيسية والمستمرة هي الكفاءة الأساسية التي يجب تعلمها لمواجهة كل هذه المشكلات : أي ذكاء المشاعر .

وهذا الاتجاه الجديد نحو إدخال ثقافة المشاعر إلى المدارس يجعل من الحياة الاجتماعية والانفعالية موادا في حد ذاتها . وبديلا عن النظرة التي ترى هذه الجوانب الهامة في حياة الطفل كاقحامات مزعجة . وإذا ظهرت مشكلات تحولها إلى مكتب المرشد النفسي أو المدير في الرحلة المعروفة .

وقد تبدو هذه الفصول مملة من النظرة الأولى وأقل قدرة على حل المشكلات التي تتناولها . والسبب في ذلك هو أنها كتربية الأطفال تزرع دروسا بسيطة لكن هامة ، بانتظام وعلى مدى سنوات طويلة . فهذه هي الطريقة التي تثبت التعليم الانفعالي ، فتكرار الخبرات يقوي مسارات المخ والعادات العصبية التي تستخدم في وقت الشدائد والاحباطات والتجريح . وبالرغم من أن المادة اليومية لثقافة المشاعر قد تبدو تافهة إلا أن عائدها من التهذيب الإنساني مطلوب الآن عن أي وقت مضى .

درس في التعـــاون

قارن بين موقف في فصل لعلوم الذات بالخبرات التي تتذكرها عـــن الفصول العادية . مجموعة الفصل الخامس على وشـــك أن تبـــدأ لعبـــة المربعات التعاونية، والتي تتطلب تكوين فريق لحل لغز إكمـــال شـــكل مكون من مربعات تتجمع معاً. والشرط هو أن يعمل الفريق في صمـــت دون أي إيماءات .

وقد قسمت المدرسة جو – آن فارجو الفصل إلى ثلاث مجموعـــات ، اتخذت كل منها طاولة منفصلة . وهناك ثلاث ملاحظين – مـــاهرين في اللعبة – يحمل كل منهم ورقة للتقييم يذكر فيها مثلاً أي من أفراد كـــل مجموعة يعمل على تنظيم العمل وأيهم المهرج ومن المزعج .

يفرغ الطلاب محتويات اللغز على الطاولة ويبدأون في العمل . يتضـح منذ الدقيقة الأولى أن إحدى المجموعات تعمل بفاعلية مدهشـــة كفريـــق وتنهي العمل في دقائق قليلة والمجموعة الثانية من أربع أفـــراد يعملـــون بانعزال وبتوازي ويستقل كل منهم عن الآخرين في حل اللغز الذي أمامه لكن لا يصلون لشيء، وبعدها يبدأون في التعاون لتجميـــع أول مربـــع ويستمر عملهم كوحدة إلى حين الانتهاء من حل اللغز .

المجموعة الثالثة ما زالت تحاول ولا تكاد تنــهي إلا لغــزاً واحــداً ، والذي يبدو أقرب للمعين منه للمربع . ويبقى على سيان وفيرلي ورحمــان أن يتوصلوا للتعاون المرن الذي توصلت إليه المجموعات الأخرى ، ويبـدو عليهم الإحباط والغضب أثناء فحص القطع . ويبحثون عن الاحتمــالات الممكنة ويضيفون القطع للمربع غير المكتمل فيحبطون من جديد لأنها غير ملائمة.

ويخف التوتر قليلاً حين يرفع رحمان قطعتين ويضعهما أمــــام عينيــه كالقناع ويضحك زملاؤه . وتبدو تلك لحظة ملائمة لدرس اليوم .

تقدم المدرسة جو – آن فارجو بعض التشجيع " يمكن للذين أنهــــوا لعبتهم أن يقدموا تلميحاً واحداً للذين لم ينتهوا بعد " .

اتجه موسى للمجموعة التي ما زالت تجاهد وأشار إلى قطعتين تــبرزان من المربع واقترح "عليكما أن تعكسا أماكن هاتين القطعتين " . اتخذ وجه رحمان فجأة تعبير التركيز واستوعب الفكرة وبسرعة بدأت القطع تنتظــم في اللغز الأول ثم الألغاز التي تليه . وبعد وضع القطعة الأخيرة في آخــــر ألغاز المجموعة الثالثة ، صفق الجميع تلقائياً.

نقطـــة خـــلاف

وبينما كان الأطفال يتأملون الدروس التي تعلموهـــا عـــن العمـــل الجماعي حدث حوار آخر حاد ، فقد اشتبك رحمان الطويل ذو الشـــعر الأسود المجعد الطويل مع تاكر ملاحظ المجموعة في نزاعٍ حول قاعدة عدم إبداء التلميحات . كان تاكر ذا شعر أشقر ممشط جيداً فيما عدا الخصلـة التي على جبينه ، ويرتدي تيشرت واسعٍ مفتوح عليـــه شـــعار " تحمـــل المسؤولية " ، والذي يعطيه انطباعاً رسمياً نوعاً ما .

قال تاكر لرحمان بصوت حازم ومستفز " يمكنك أيضاً أن تضع قطعـة ... ذلك ليس تلميحا".

أصر رحمان بحدة " لا ،بل ذلك تلميح " .

لاحظت فارجو ارتفاع الصوت والنبرة العدائية للحوار فـــانتقلت إلى طاولتهما. فتلك فرصة مهمة ، موقف تلقائي لاحتدام المشـــاعر ، ففـــي لحظات كهذه يعطي التعليم السابق مردوده ويمكن الطلاب أن يتعلمـــوا أشياء جديدة . وكما يعلم كل المدرسين أن الدروس المستخدمة في هـــذه اللحظات المكهربة تترك أثراً لا ينسى لدى الطلاب .

قالت فارجو " ذلك ليس نقدا فأنت كنت متعاوناً تماماً ، لكـــن يـــا تاكر، حاول أن تعبر عما تعنيه بصوت لا يبدو نقداً هكذا " .

وجه تاكر كلامه لرحمان بصوت أهدأ " يمكنك أن تضع القطعة في المكان الذي تراه مناسبا . وأن تقدم ما تراه مناسباً لشخص آخر دون تلميح . . فقط قدمه " .

رد رحمان بصوت غاضب " كان يمكنك أن تقول ذلك " - وأخذ يحك رأسه "إظهاراً للود " وكان يمكنه أن يقول " لا تلميحات " .

ولم يكن غضب رحمان نابعاً فقط من الخلاف حول ما قد يعتبر تلميحاً، فقد كانت عيناه مثبتتين على ورقة التصميم التي ملأها تاكر . والتي كانت بالرغم من عدم ذكرها السبب الفعلي للتوتر بين تاكر ورحمان . فقد سجل تاكر في هذه الورقة اسم رحمان في قائمة الأطفال المزعجين .

وقد لاحظت فارجو نظرة رحمان للتعليق العداني الذي كتبه تاكر . وقال لتاكر: أنه يشعر أنك وصفته بصفة سلبية - أي مزعجا - فماذا كنت تعني؟".

قال تاكر بتقرب " لم أعن إنه كان مزعجاً بالمعنى السيئ " .

لم يقتنع رحمان لكنه قال بصوت أهدأ " ذلك تكلف . . إذا سألتني عن رأيي".

أكدت فارجو على النظرة الإيجابية للأمر " يريد تاكر أن يقول أن ما قد يبدو مزعجاً من الممكن أن يصبح جزءاً من تنوير الأمور في وقت الإحباط " .

اعترض رحمان وأخذ يتحدث بلغة الحقائق " لكن الإزعـــاج يحـــدث عندما نركز جميعا في شئ ما ثم أقوم بفعل شئ كـــهذا " وأظـــهر تعبـــيرا مضحكاً لمهرج جاحظاً عينيه ونافخاً خديه – " ذلـــــك هـــو المزعـــج " .ركزت فارجو على المزيد من التدريب الانفعالي ، وقـــالت لتـــاكر " في محاولتك للمساعدة لم تكن تعني أنه كان مزعجا بشكل ســـيئ ، لكنـــك تركت عكس ما أردت أن تقوله . فما يحتاجه رحمان هو أن تفهم مشاعره وتقبلها ، ويرى أن من الظلم أن تستخدم كلمة سلبية مثل مزعج . وهـــو لا يحب أن يطلق عليه هذا".

ثم توجهت لرحمان قائلة " أحترم عزمك في الحديث إلى تاكر ، فلـــم تهاجمه. من غير اللطيف أن يطلق عليك لفظ مزعج ، وعندمـــا وضعـــت القطعتين أمام عينيك بدا أنك محبط وتريد أن تتلطف من الأمـــر ، لكـــن تاكر وصف ذلك بأنه مزعج لأنه لا يفـــهم نيتـــك .. أليـــس ذلـــك صحيحاً؟" .

أومأ الولدان بالموافقة ، وحين انتهى الآخرون من إكمـــال اللغـــز . ووصلت هذه المسرحية الواقعية الصغيرة إلى نهايتها ، فسألت فـــارجو " هل تحسن شعورك، أم لا زلت مكترباً ؟ " .

رد رحمان بصوت أكثر هدوءً ورضاً عن شـــعوره بـــالحصول علـــى الإنصات والتفهم " بلى ... أشعر بالتحسن " . وأومـــأ تـــاكر أيضـــا مبتسما . وعندما لاحظ الولدان أن الآخرين قد انصرفوا للفصل التـــالي ، ضما أيديهما وانطلقا معاً.

تشريح الشجار الذي لم يكتمل:

بعد أن اتخذ الطلاب مقاعدهم ، بدأت فارجو في التعليق على ما حدث . فقد ظهر من الاحتدام والهدوء ما تعلمه الأطفال من حل الصراع . فتقول فارجو أن ما يتصاعد في العادة إلى شجار يبدأ عادة " بانقطاع التواصل ووضع الفروض والقفز إلى النتائج ، مما يجعل من الصعب على الآخرين فهم ما تريد قوله " .

ويتعلم طلاب علم الذات أن المقصود ليس تجنب الصراع كلية ، لكن حل الخلافات والامتعاض قبل أن يتصاعد إلى شجارات عنيفة . وتظهر علامات هذه الدروس المبكرة من الطريقة التي تعامل بها تاكر ورحمان مع الخلاف، فكلاهما مثلاً كان يعبر عن وجهة نظره بطريقة لا تعجل بالصراع . ويبدأ تعلم هذا العزم (خلافاً للعدوانية أو السلبية) في مدرسة نيوفا منذ الصف الثالث، ويؤكد على التعبير عن المشاعر بوضوح، لكن بطريقة لا تحولها إلى عدوان . وبالرغم من أن الطفلين كانا يتجنبان النظر لبعضهما البعض في البداية ، إلا أنه بتقدم النقاش بدأ في إظهار علامات " الإنصات النشط "، فأخذا ينظران لبعضهما ويتحاوران بالأعين وإرسال التلميحات الصامتة التي توضح للمتحدث أن كلامه مسموع .

وباستخدام هذه الأدوات ، بالإضافة لبعض التشجيع تحول " العزم " و "الإنصات النشط " من عبارات يتعلمونها إلى طرق يستجيبون لها في اللحظات التي تتطلبها بإلحاح .

والتمكن من المجال الانفعالي صعب لأنه يجب اكتســـاب مهاراتـــه في أوقات يعجز الأشخاص عندها عن استقبال معلومات أو تعلـــم عـــادات جديدة للاستجابة– أي في لحظات كدرهم ، والتدريـــــب أثنـــاء هـــذه اللحظات مفيد ، فكما تقول فارجو : " يحتاج الجميع كباراً وصغـــاراً إلى ملاحظة أنفسهم عند الكدر، ففي هذه الأوقات يـــدق قلبـــك بســـرعة وتتصبب يداك بالعرق وتتعصب وتحاول أن تنصت جيدا وتحافظ في نفس الوقت على ضبط ذاتك فلا تصرخ في وجه الآخر أو تصب عليه لومك ، ولا تلجأ للصمت الدفاعي " .

ومن يألفون صخب الأطفال في الصف الخامس ، يلاحظون أن كـــل من تاكر ورحمان أكد على وجهة نظره دون اللجوء للوم أو التنـــابذ أو الصراخ ، ولم يسمح أي منهما لمشاعره بالتصاعد نحو الازدراء " كـــــ.. أمك " أو إلى الشجار أو الانسحاب بالخروج من الحجرة ، والبديل عـــن تمكن الأولاد من مهارات حل الصراع هو الشجارات العنيفة . وما أبعـــد الاختلاف إذا حدث هذا الموقف في ظروف أخرى ، فالصغار يتشـــاجرون يومياً بعنف ولأسباب أقل من هذه .

اهتمامـــات اليـــوم

لا تكون الأرقام مرتفعة دائماً في دوائـــر الأطفـــال في دروس علـــم الذات . كما كانت اليوم . وعندما تنخفـــض الأرقـــام إلى الآحـــاد أو الاثنينات أو الثلاثات التي تدل على الانزعاج – يكون الطريـــق ممـــهدا لأسئلة مثل " هل تريد أن تتحدث عما يزعجك ؟ " وإذا أراد الطالب أن يتحدث بإرادته – دون أن يفرض عليه ذلك – فيمكن التفتيـــش عمـــا يزعجه وتتاح الفرصة للبحث عن خيارات إبداعية للتعامل مع الأمر .

وتختلف المشكلات باختلاف السن ، ففي الصفـــوف الأولى تكـــون المشكلات عادة هي الاستفزاز والهجر والمخاوف ، وفي الصف الســـادس تظهر مجموعة جديدة من المشكلات – جرح الكبرياء من عـــدم عـــرض مواعدات أو التعرض للهجر من الأصدقاء غير الناضجين وهـــي المحنـــة المؤلمة للصغار ("الأطفال الكبار يسخرون مني " " أصدقـــائي يدخنـــون ويدفعونني كي أدخن معهم ") .

تلك المشكلات لها أهمية كبيرة في حياة الطفل ، وإذا نوقشت تنـــاقش في هامش المدرسة – على الغذاء أو في الباص أو في بيت أحد الأصدقـاء . وغالباً ما يحتفظ الأطفال بهذه المشكلات لأنفسهم ويجترونها وحدهم أثنـاء الليل ولا يناقشونها مع أحد . وفي فصول علم الذات تصبح موضوعـــات لدرس اليوم .

وهذه المناقشات هي العتاد الذي يخدم الهدف النهائي لعلم الـــذات ، أي معرفة أحاسيس الطفل تجاه نفسه وتجاه علاقاته مع الآخرين . وبالرغم من أن هناك خطة للدروس إلا أنها تكون مرنة بحيث إذا استجد شئ مثـل الصراع بين رحمان وتاكر ينتقل التركيز إليه . وتقدم الموضوعات الـــتي يطرحها الطلاب أمثلة حية تسمح للطلاب والمدرسين على حـــد ســـواء استخدام المهارات التي تعلموها مثل طرق حل الصراع الذي يهدئ مـــن احتدام الغضب بين الولدين.

ألــف بــاء ذكــاء المشاعــر

ظل منهج علم الذات لما يقرب من عشرين عاماً نموذجاً لتعليم ذكـاء المشاعر، وأحياناً تأتي الدروس متطورة بشكل مدهش ، فكمـا أخـبرني كارين ستون مدير نيوفا " عندما ندرس الغضب للأطفال نقول لهم أنـه دائماً ما يكون استجابة لشيء آخر ، وأن عليهم أن يتعرفوا على هـذا الشيء الكامن ؛ فهل تشعر بالتجريح أو الغيرة ؟ . ويتعلم الأطفـال أن هناك دائماً خيارات عند الاستجابة للانفعالات ، وأنه كلما زادت الطرق التي تعرفها للاستجابة كلما ازدادت حياتك غنى " .

وتتطابق محتويات علم الذات تماماً مع مكونات ذكاء المشاعر – ومـع المهارات الأساسية التي يوصى بها للوقاية من مجموعـة مـن المشـكلات الـتي تهدد الأطفال . (أنظر الملحق هـ للتـعرف عـلى القائمة الكاملة) [٢] . وتشتمل موضوعات الدروس على الوعي بـالذات ، أي التعرف على المشاعر والتمييز بينها وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والاستجابات ، والتعرفِ على ما يحكم القرارات الفكـر أم الشـعور ، ومعرفة عواقب بدائل الاختبارات واستخدام هـذه المعـارف في اتخـاذ القرارات بشأن المخدرات أو التدخين أو الجنـس . ويشـتمل الوعـي بالذات أيضاً على معرفة مكامن قوتك وضعفـك ، ورؤيتـك لنفسـك بطريقة إيجابية لكن واقعية (وبذلك تتجنب مخاطر الزهو المعروفة) .

والتأكيد الآخر يكون على إدارة الانفعالات : بالتعرف على الأساسيات الكامنة للمشاعر (كالتجريح الذي يؤدي إلى الغضب) وتعلم طرق للتعامل مع القلق والغضب والحزن . ويتم التأكيد أيضاً على تحمل المسئولية عن القرارات والأفعال والوفاء بالعهود .

ومن القدرات الاجتماعية الأساسية التقمص ، أي فهم مشاعر الآخرين والأخذ بمنظورهم واحترام الاختلاف بين الأشخاص في رؤية الأمور . والعلاقات من نقاط التركيز الرئيسية وتشتمل على الإنصات الجيد وطرح الأسئلة والتمييز بين ما يقول شخص آخر وما يفعله وبين تقديرك أنت واستجابتك لهذه الأقوال والأفعال ، والحزم بدلاً من الغضب أو السلبية وتعلم فنون التعاون وحل الصراعات والتفاوض في التسويات .

ولا تعطي أي درجات في علم الذات . فالحياة ذاتها هي الامتحان النهائي. لكن في أخر السنة الثامنة وحتى يتأهب الطلاب لمغادرة نيوفلد إلى الدراسة الثانوية ، يقدم لكل منهم اختبارًا سقراطياً ، أي امتحان شفوي في علم الذات. وأحد الأسئلة في امتحان حديث : " صف الاستجابة المناسبة التي قد تساعد بها صديق يتعرض لضغط من شخص آخر يتعاطى المخدرات ، أو من صديق يحب الاستفزاز " . أو " أذكر بعض الطرق الصحية للتعامل مع الضغوط والغضب والخوف ؟ " .

وربما لو كان أرسطو – الذي كان مهتماً بشدة بالمهارات الانفعالية – حيا حتى الآن لسره ذلك الذي يقدم .

ثقافة المشاعر في أحياء وسط المدينة

قد يتساءل المتشككون في جدوى دورة دراسية كعلم الذات مع الفئات المحرومة ، أم أنه لا يصلح إلا في مدرسة خاصة صغيرة مثل نيوفا والتي يكون كل أطفالها محظوظين في بعض النواحي . باختصار ، هل يمكن تعليم الكفاءة الانفعالية لمن يحتاجونها بشدة ، أي طلاب المدارس الفوضوية في أحياء وسط المدينة ؟ الإجابة هي أن تزور مدرسة أوجست لويس تروب الإعدادية في نيو هافن والتي تبعد عن نيوفا اجتماعياً واقتصادياً كما تبعد عنها جغرافياً.

تتمتع تروب بنفس المناخ الحماسي للتعلم . وتعرف أيضا باسم أكاديمية تروب المغناطيسية للعلوم وتعتبر واحدة من مدرستين تم إعدادهما في نفس المنطقة لجذب طلاب الصفوف من الخامس إلى الثامن من جميع أنحاء نيو هافن لدراسة منهج علمي مكثف . فالطلاب هناك يستطيعون توجيه أسئلة لرواد الفضاء في هيوستون بواسطة أطباق تتصل بقمر صناعي كما يستطيعون برمجة حاسباتهم لتعزف الموسيقى ، لكن بالرغم من إمكانيات هذه المدرسة إلا أن البيض يبتعدون عنها نحو المدارس الخاصة بضواحي نيو هافن ولذلك نجد أن ٩٥ ٪ من طلابها من السود والأسبان .

وتبتعد تروب بمربعات سكنية قليلة عن المدينة الطلابية بجامعة ييل . وتبتعد عنها أيضاً بكون آخر . فهي تقع في حي تسكنه الطبقة العاملة المتحللة !

وفي خمسينات القرن العشرين كان يقطن هذا الحي ٢٠٠٠٠ شخصاً يعملون في المصانع القريبة من مناجم النحاس أولين إلى ونشستر لصناعة السلاح . وقد تقلص هذا العدد حالياً إلى أقل من ٣٠٠٠ شخصاً وتقلصت معه الموارد الاقتصادية للأسر التي تقطن هناك . سقطت نيو هافن كالكثير من الأحياء الصناعية في نيو إنجلاند في هوة الفقر والمخدرات والعنف .

واستجابة لهذا الكابوس المدني ، قامت مجموعة من علماء النفس والتربويون في جامعة ييل في ثمانينات القرن العشرين بتصميم برنامج الكفاءة الاجتماعية ، وهو مجموعة من الدورات تغطي نفس المجالات التي يغطيها منهج علم الذات بمدرسة نيوفا ، لكن كان الارتباط بالأحداث مباشراً وصريحاً ، ولم يكن أبداً تدريباً نظريا ، ففي فصول التربية الجنسية للصف السادس كان الطلاب يتعلمون كيفية اتخاذ القرارات الشخصية التي تقيهم من الإصابة بالإيدز . وتمتلك نيو هافن أعلى معدل انتشار للإيدز بين النساء في الولايات المتحدة ، وبعض الأمهات اللاتي يرسلن أطفالهن تروب مصابات بالمرض وكذلك بعض الطلاب . وبالرغم من هذا المنهج المكثف إلا أن الكثير من طلاب تروب يعانون من نفس مشكلات وسط المدينة ، فكثيرون منهم في أسر فوضوية – إن لم تكن مرعبة – وأحياناً لا يستطيعون الانتظام بالمدرسة لأيام .

وكما في كل مدارس نيو هافن يرى الزائر إشارة المرور الصفراء المعروفة لكن مكتوب عليها " منطقة حظر مخدرات " . وبالقرب من

المدخل تقابل ماري إلين كوليتز منسقة المدرسة – التي تحكم في كل المشكلات عند ظهورها وكذلك تساعد المدرسين في متطلبات منهج الكفاءة الاجتماعية ، فإذا لم يعرف المدرس طريقة تدريس درساً معيناً تأتي كوليتز إلى الفصل وتوضح له الطريقة .

بادرتني كوليتز قائلة " أقوم بالتعليم في هذه المدرسة منذ عشرين عاماً. أنظر لهذا الحي – لم أعد أرى من المناسب تدريس المهارات الأكاديمية وحدها مع وجود هذه المشكلات التي يواجهها الأطفال في حياتهم . ولنتأمل مثلاً معاناة الأطفال المصابين بالإيدز هم أو أفراد أسرهم – والتي لن يذكروها أثناء المناقشات عن الإيدز ، لكن بمجرد أن يعرف الطفل أن المدرس يهتم بمشكلاته الانفعالية كاهتمامه بالنواحي التعليمية يكون الطريق مفتوحاً لمثل هذا الحوار ".

في الطابق الثالث من تلك المدرسة القديمة تصطحب جويس أندروز طلاب الصف الخامس إلى فصل الكفاءة الاجتماعية التي يتلقونها ٣ مرات أسبوعياً.

وقد مرت أندروز ككل المدرسين الآخرين بدورة صيفية خاصة عن طريق تعليم هذا المنهج إلا أن تميزها قد أثبت موهبتها الطبيعية في الكفاءة الاجتماعية.

ودرس اليوم عن التعرف على المشاعر ، أي القدرة على تسمية المشاعر بأسمائها والتمييز فيما بينها ، وهو من المهارات الانفعالية

الأساسية. وقد كان واجب المدرس السابق هو إعداد صورة من مجلة تحمل وجه شخص . وذكر التعبير الانفعالي الذي يبدو عليه والتفكير يمكن أن يقال لهذا الشخص. وبعد أن جمعت أندروز الأعمال أعدت قائمة بالمشاعر المذكورة وكتبتها على السبورة – كالحزن والتخوف والإثارة والسعادة وغير ذلك – وبدأت في طرح أسئلة سريعة على الطلاب الثمانية عشر الذين حضروا هذا اليوم ، وكان الطلاب يرفعون أيديهم بحماس محاولين لفت نظرها كي تسمح لهم بالإدلاء بإجاباتهم .

وعندما أضافت أندروز الإحباط إلى القائمة وسألت " من منكم شعر بالإحباط من قبل " رفع الجميع أيديهم .

" بماذا تشعر عند الإحباط " ؟ .

وجاءت الإجابة في تتابع " بالإجهاد " ، " بالتشوش " ، " لا أستطيع أن أفكر بشكل سليم " ، " بالقلق ....

وعندما أضافت الغضب ، قالت جويس " أعرف هذا الشعور ... متى يشعر المدرس بالغضب ؟ " .

أجابت فتاة بابتسامة " عندما يثرثر الجميع " .

وبسرعة أخرجت أوراقاً مطبوعة تحتوي في أحد الأعمدة على صور لأولاد وبنات يبدون تعبيرا عن أحد المشاعر الست الأساسية – السعادة والحزن والغضب والدهشة والخوف والاشمئزاز – وبجوارها وصف لنشاط العضلات التي تعبر عن . – وإليك مثال :

الخوف :

الفم مفتوح ومسحوب للخلف .

العينان مفتوحتان والأركان الداخلية مرتفعة .

الحاجبان مرفوعان ومضمومان معا .

وجود تجاعيد على وسط الجبهة [٣] .

وأثناء قراءة الأطفال للأوراق كانت تعبيرات الخوف أو الغضب أو الدهشة أو الاشمئزاز تطفو على وجوههم أثناء تقليدهم للصور واتباع الملامح العضلية التي ترتبط بكل انفعال . وهذا الدرس مستمد من أبحاث بول إيكمان عن تعبيرات الوجه والتي يتم تعليمها في كل دورات المداخل إلى علم النفس في كل الجامعات تقريبا ، ونادرا - إن لم يكن أبدا - ما يتم تعليمها في المدارس الابتدائية . والفائدة من الربط بين الانفعال واسمه وبين الانفعال وتعبيرات الوجه الخاصة به ، لا تحتاج لأي شرح ، إلا أنها قد تفيد أيضاً في علاج الهفوات الشائعة في ثقافة المشاعر ، ولنتذكر أن المستأسدين في أرض الملعب غالباً ما يثارون لأنهم يسيئون تفسير الرسائل والتعبيرات الحيادية ويعتبرونها عدائية وأن الفتيات اللاتي يصبن باضطرابات الطعام لا يستطعن التمييز بين الغضب والجوع .

ثقافة المشاعر خلف الأقنعة

مع ازدحام المناهج بمواد وحصص كثيرة يرفض بعض المدرسين الذين يشعرون بالعبء الزائد أن تضاف إليهم حصصاً لمنهج آخر جديد ، ولذلك فإن الاستراتيجية الحالية لتعليم الانفعالات ليس في خلق فصول جديدة لكن بمزج تعليم المشاعر بالموضوعات الأخرى التي يتم تدريسها بالفعل . ويمكن أن تدخل دروس المشاعر بشكل طبيعي في القراءة والكتابة والصحة والعلم والدراسات الاجتماعية والمناهج الرسمية الأخرى . وفي مدارس نيو هافن تعتبر مهارات الحياة موضوعاً مستقلا في بعض الصفوف الدراسية ، لكن في صفوف أخرى يختلط منهج التطوير الاجتماعي بمواد مثل القراءة أو الصحة ، بل يتم تعليم بعض هذه الدروس في حصص الحساب – خاصة مهارات الدراسة الأساسية كتركيز الانتباه وتشجيع الذات على المذاكرة وإدارة الاندفاعات بطريقة تحسن من التعلم .

وبعض برامج المهارات الانفعالية والاجتماعية لا تشكل مادة مستقلة تحتاج لمنهج وحصص خاصة ، لكنها تنتشر في كل نسيج الحياة المدرسية . وأحد نماذج هذه الطريقة – التي تعتبر في جوهرها منهجاً إلى الأحياء التي تتشابه في مشكلاتها مع حي نيو هافن المتحلل [٤] .

ويطرح المشروع مجموعة من المواد المعدة مسبقاً لتلاءم المناهج الموجودة بالفعل ، وهكذا نجد في كتاب القراءة للصف الأول قصة " الضفدع والعلجوم أصدقاء " وتحكي أن الضفدع الشغوف باللعب مع صديقه العلجوم يقوم بحيلة لإيقاظ هذا الصديق مبكراً . ويستخدم القصة كمثال لمناقشة مفهوم الصداقة وشعور الأشخاص تجاه من يتحايلون عليهم ، وتتابع موضوعات القصة يسمح بشرح موضوعات مثل الوعي بالذات والانتباه لاحتياجات الصديق وشعور الشخص تجاه الاستفزاز ومشاركة المشاعر مع الأصدقاء . وتمنح خطة المنهج قصصا متزايدة التطور بانتقال الأطفال عبر مراحل المدرسة الابتدائية ثم الإعدادية تقدم للمدرسين مداخل لشرح موضوعات كالتقمص والأخذ بالمنظور والمبالاة.

والطريقة الأخرى التي تختلط بها الدروس الانفعالية مع النسيج القائم للحياة المدرسية ، يتم من خلال حث المدرسين على إعادة التفكير في طرق تهذيب الأطفال الذين يسيئون السلوك . ويفترض برنامج تطوير الطفل أن هذه اللحظات تعتبر فرصة سانحة لتعليم الأطفال المهارات التي يحتاجونها – كالتحكم بالاندفاع وفهم المشاعر الذاتية وحل التراعات – وتعريف المدرسين بأن هناك طرق للتهذيب أفضل من الإجبار ، فالمدرس الذي يرى ثلاثة طلاب يتدافعون للدخول إلى حجرة الطعام قد يقترح أن يختاروا أرقاماً والفائز يتقدم أولاً . والدرس الفوري هو أن هناك طرق عادلة وحيادية لحل هذه الخلافات الضئيلة ، بينما الدرس الأعمق هو أن الخلافات يمكن حلها بالتفاوض . ونظراً لأن الأطفال قد يستخدمون هذه

الطريقة لحل خلافات مشابهة (فأسلوب " أنا أولا " ينتشر كوباء في حياة الأطفال إن لم يكن في الحياة جميعا بطريقة أو بأخرى) ، لذلـــك تكـــون الرسالة أكثر إيجابية من الطريقة السلطوية الشائعة "توقف عن هذا " .

الجـــداول الانفعاليـــة

" أصدقاني أليس ولين لا يرغبان في اللعب معي " .

هذه الشكوى الحارة من تلميذة بالصف الثالث في مدرسة جون موير الابتدائية بسياتل،وضعتها المرسلة المجهولة في " صندوق بريد " فصلـــها – وهي ليست سوى علبة من الكرتون مطلية بشكل معين – والذي يتـــم تشجيع الأطفال على وضع ما يكتبونه عن شكواهم ومشاكلهم بداخلـــه حتى يمكن لتلاميذ الفصل جميعاً أن يناقشوها ويفكروا في طرق للتعـــامل معها . ولا تتضمن المناقشة أسماء أصحاب الشكاوي ويشير المـــدرس إلى أن هذه المشكلات تحدث للتلاميذ جميعاً من آن لآخر وأن عليهم جميعاً أن يتعلموا كيفية التعامل معها . وعندما يتحدث الأطفال عن مشاعرهم عنـد التعرض للهجر وعن طرق الاختلاط بالآخرين تتاح لهم الفرصة للبحـــث عن حلول جديدة لأزماتهم – تصحيحا لطريقة التفكير التي تجعـــل مـــن الصراع حلا وحيدا للخلافات.

ويسمح صندوق البريد بمرونة كبيرة في اختيار الأزمات والموضوعات التي ستكون موضوعا للدرس لأن الخطط الجامدة قد لا تناسب الانسياب الشديد للأحداث في حياة الأطفال . فانشغالات الأطفال تتغير مع نموهم. ولكي تكون الدروس الانفعالية مؤثرة يجب أن تساير تطور الطفـــل وأن

تتكرر في الأعمار المختلفة بطرق تناسب الفهم والتحديات المتغيرة للطفل.

ومن الأسئلة المهمة هي متى نبدأ ؟ . يرى البعض أن السنوات الأولى من العمر ليست مبكرة تماماً ، فيرى طبيب الأطفال ت • تيري برازلتون أنه يمكن تدريب الآباء ليصبحوا مرشدين انفعاليين لأطفالهم الرضع أو الحباة ، كما تفعل برامج الزيارات المنزلية ، وهناك حجة تدعم تدريس المهارات الانفعالية والاجتماعية بانتظام في دور الحضانة في برامج مثل انطلاق الرأس التي مرت بنا في الفصل الثاني عشر ، فاستعداد الأطفال للتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على هذه المهارات الانفعالية الأساسية . وسنوات الحضانة مهمة لترسيخ المهارات الأساسية ، وهناك أدلة تفيد بأن برامج انطلاق الرأس الجيدة تكون لها تأثيرات انفعالية واجتماعية طويلة المدى في حياة من يتلقوها قد تمتد للسنوات المبكرة من الرشد – كانخفاض تعاطي المخدرات والتعرض للإيقاف ، وتحسن الزيجات والقدرة الأكبر على الكسب [٥] .

وتنجح هذه الطرق كثيراً إذا تتبعت جدول التطور الانفعالي [٦] . وكما يشهد عويل الأطفال ، تكون لدى الوليد مشاعر قوية منذ اللحظة الأولى لولادته ، لكن مخ الوليد يكون بعيداً تماما عن الاكتمال كما رأينا في الفصل الخامس عشر ، ولا تنضج مشاعر الطفل إلا بوصول الجهاز العصبي إلى تطوره النهائي – وهو عملية تنكشف تبعاً لساعة بيولوجية داخلية تستمر طوال الطفولة والمراحل المبكرة من المراهقة . ويعتبر مخزون

الوليد من المشاعر بدائياً بالمقارنة بطفل في الخامسة والذي يتضاءل بدورة مقارنة بمشاعر المراهقة . ويقع الكبار كثيراً في خطأ حيث يتوقعون من الأطفال أن يصلوا للنضج أسرع من الحقيقة بكثير ، وينسون أن كل انفعال له اللحظة الملاءمة لظهوره في حياة الطفل . فالطفل في الرابعة قد يبدي تبجحاً يغضب أبويه – لكن الوعي الذاتي الذي يولد الإهانة لا يظهر عادة إلا في حوالي العام الخامس من العمر .

ويرتبط جدول النمو الانفعالي بمسارات تطورية أخرى ، خاصة الناحية المعرفية من جهة والنضج البيولوجي للمخ من الجهة الأخرى . وكما رأينا تبدأ بعض القدرات المعرفية كالتقمص والتنظيم الذاتي للانفعال فعلياً منذ المهد . وفي مرحلة رياض الأطفال تصل " الانفعالات الاجتماعية "– كمشاعر عدم الأمان والإهانة والغيرة والحسد والتفاخر والثقة – إلى قمة نضجها ، وكل هذه القدرات تتطلب مقارنة الذات بالآخرين . وعندما يتدخل طفل الخامسة إلى العالم الاجتماعي الأوسع للمدرسة ، فأنه يدخل بذلك عالم المقارنات الاجتماعية . ولا تظهر هذه المقارنات نتيجة لتغيرات خارجية فقط لكن أيضاً بظهور إحدى المهارات المعرفية: أي القدرة على مقارنة الذات بالآخرين في صفات معينة كالشهرة أو الجاذبية أو مهارات التزحلق على الجليد . وفي هذا السن قد تنظر الطفلة الصغيرة إلى أختها التي تحصل دائماً على امتياز وتشعر بنفسها " غبية " بالمقارنة .

ويرى د . دافيد هامبورج – الطبيب النفساني ورئيس مؤسسة كارنيجي والذي قام بتقييم بعض البرامج الرائدة للتربية الانفعالية ، أن سنوات انتقال الطفل من الابتدائية للإعدادية ثم من الإعدادية للثانوية تعتبر من المراحل الهامة في تكيف الطفل [٧] . ويقول هامبورج أن في السنوات من السادسة إلى الحادية عشر " تعتبر المدرسة بوتقة وخبرة مصيرية تؤثر بشدة في مراهقة الطفل وما يليها . وإحساس الطفل بجدارته ينبع في الأغلب من قدرته على الإنجاز بالمدرسة . الطفل الذي يفشل في المدرسة تتولد لديه اتجاهات انهزامية قد تغير من نظرته طوال العمر " . وينوه هامبورج إلى أن من الأمور الأساسية للاستفادة من المدرسة القدرة على " تأجيل الإشباع ، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية بطرق ملاءمة والتحكم المستمر في الانفعالات وكذلك النظرة المتفائلة " . أي بتعبير آخر – ذكاء المشاعر [٨] .

والبلوغ – باعتباره وقتاً للتغييرات الاستثنائية في بيولوجية الطفل وإمكانات التفكير ووظائف المخ – من المراحل الهامة الأخرى للدروس الانفعالية والاجتماعية . ويلاحظ هامبورج عن السنوات تحت العشرين " أن المراهق يكون بين العاشرة والخامسة عشر عندما يتعرض لأول مرة للأنشطة الجنسية والكحول والمخدرات والتدخين " وكذلك للإغواءات الأخرى [٩] .

ويحدد الانتقال من الإعدادية إلى الثانوية انتهاء الطفولة ويعتبر ذلك في حد ذاته تحدياً انفعالياً هائلاً . وبغض النظر عن المشكلات الأخرى ،

عندما ينتقل الطلاب إلى هذه النظم المدرسية الجديدة يصاب الطلاب جميعاً بانخفاض في الثقة بالذات وارتفاعاً في الوعي الذاتي ، ويختلط مفهومهم عن أنفسهم ويتغير . وأحد الصدمات الهامة التي قد يتعرض لها الطلاب هي " التقدير الاجتماعي للذات " – أي ثقة الطلاب في قدرتهم على تكوين الأصدقاء والاحتفاظ بهم. ويشير هامبورج أن عند هذه النقلة يكون من المفيد للغاية تدعيم قدرة الأولاد والبنات على تكوين العلاقات الحميمة وإدارة أزمات الصداقة وتنمية ثقتهم بأنفسهم .

ويلاحظ هامبورج أن بدخول الطلاب إلى المرحلة الإعدادية في بداية المراهقة يظهر فارق هام لدى من تلقوا فصول ثقافة المشاعر : فهم لا يجدون مشكلة كبيرة – مقارنة برفاقهم – في التعامل مع ضغوط الرفاق وتزايد المتطلبات التعليمية والإغواءات نحو التدخين وتعاطي المخدرات.

فهذه الفصول تمكنهم من القدرة الانفعالية التي تقيهم – على الأقل على المدى القصير – من الاضطرابات والضغوط التي قد تواجههم .

التوقيت هو كل شيء

عندما يحدد علماء نفس التطور وغيرهم مراحل النمو الانفعالي؛ يكون بإمكانهم أن يتعرفوا على الدروس التي يجب أن يتعلمها الطفل من ذكاء المشاعر في مرحلة معينة، والقصور الذي قد ينتاب من يفشلون عن اكتساب الكفايات اللازمة لتلك المرحلة ، وكذلك الخبرات العلاجية التي قد تعوض ما فات من هذه الدروس.

وفي برنامج نيوهافن مثلاً ،يحصل الأطفال في الصفوف الأولى على الدروس الأساسية في الوعي بالذات والعلاقات وإتخاذ القرارات. وفي السنة الأولى يجلس الطلاب في دائرة ويحركون "مكعب المشاعر" الذي يحمل كلمات مثل *حزين* أو *مثار* على كل جانب من جوانبه والأطفال بدورهم يتحدثون عن الأوقات التي انتابتهم بها هذه الأحاسيس ، ويجعلهم هذا التدريب أكثر قدرة على ربط المشاعر بالكلمات ويساعدهم على التقمص من خلال عندما يستمعون للمشاعر نفسها لدى الآخرين.

وفي الصفين الرابع والخامس تصبح العلاقة بالرفاق ذات أهمية قصوى في حياة الأطفال ولذلك يتعلمون الدروس التي قد تفيدهم في إنجاح صداقاتهم: كالتقمص والتحكم بالاندفاع وإدارة الغضب .وفصل مهارات الحياة الذي مر بنا مع مدرسة تروب والذي كان يدرب طلاب

الصف الخامس على قراءة الانفعالات من تعبيرات الوجه يفيد في التقمص. وبالنسبة للتحكم في الاندفاع هناك ملصق "الضوء التحذيري" الذي يعمل على ست خطوات:

١.توقف واهدأ وفكر قبل أن تفعل.	ضوء أحمر
٢.اذكر المشكلة وتكلم عن مشاعرك.	ضوء أصفر
٣.حدد هدفاً إيجابياً .	
٤.فكر في الكثير من الحلول.	
٥.فكر مقدما في العواقب.	
٦.تقدم ونفذ خطتك.	ضوء أخضر

ويستدعى مفهوم الضوء التحذيري في كل مرة يقوم الطفل بالاعتداء نتيجة الغضب، أو عند الانسحاب بضجر عند الشعور بالاستخفاف ،أو البكاء عند التعرض للاستفزاز. ويعمل هذا المفهوم على تقديم خطوات واضحة للتعامل مع هذه اللحظات المشحونة بطريقة متزنة. وبالإضافة لدورها في إدارة الانفعالات تسمح هذه الطريقة أيضاً باتخاذ السلوك الفعال ، وعندما تصبح عادة في السيطرة على الاندفاعات الانفعالية الجامحة -بالتفكير قبل الاستجابة الفعلية للمشاعر- يمكن تحويلها إلى استراتيجية أساسية للتعامل مع مخاطر المراهقة وما بعدها.

وفي الصف السادس تتعامل الدروس بشكل مباشر مع الإغـــواءات والضغوط المتعلقة بالجنس والمخدرات والشرب التي تبدأ في اقتحام حيـــاة الطفل. وفي الصف التاسع وحين يتعرض الطفل لمواقف انفعالية تختلــــط عليه يكون التأكيد على القدرة على الأخذ بمنظورات متعددة –منظـــورك الخاص وكذلك منظور جميع المشاركين.ويقول أحد مدرسي نيوهــافن "إذا ثار الولد حين يرى الفتاة التي يحبها تحدث شخصا آخر؛ يتم تشجيعه على فهم ما يحدث من وجهة نظريهما أيضاً بدلاً من التسرع وبدء الشجار".

ثقافة المشاعر كوقاية

تطورت بعض البرامج الأكثر فعالية لثقافة المشاعر كاستجابة لمشكلات معينة وخصوصاً العنف. ومن أسرع الدورات الوقائية لثقافة المشاعر تطوراً هو برنامج الحلول الإبداعية للصراع والذي يستخدم في مئات المدارس العامة في نيويورك وغيرها. وتركز دورات حل الصراع على تسوية النزاعات في الفناء المدرسي والتي قد تتصاعد إلى أحداث تشبه إطلاق الرصاص على إيان مور وتيرون سينكلير على يد زميلهما في مدرسة جيفرسون الثانوية.

وترى ليندا لانتييري –مؤسسة برنامج الحلول الإبداعية للصراع ومديرة المركز القومي المسئول عن هذه الطريقة بمنهاتن– أن رسالة البرنامج لا تنحصر فقط في منع الشجار، وتقول " يقوم البرنامج بإرشاد الطلاب أن هناك اختيارات أخرى للتعامل مع الصراع دون السلبية أو العدوان. نوضح لهم أن لا طائل من العنف ونستبدله بمهارات أخرى محددة . ويتعلم الأطفال أن يدافعوا عن حقوقهم دون اللجوء للعنف. وهذه المهارات تبقى معهم طوال الحياة ولا تقتصر على الطلاب الأكثر عرضة لممارسة العنف"[١٠].

وفي أحد التدريبات كان الطلاب يفكرون في خطوة واحدة واقعية ،مهما بلغ صغرها، قد تساعد في حل صراع مروا به من قبل. وفي

تدريب آخر كان الطلاب يمثلون مشهداً لفتاة تحاول أن تؤدي واجبها المنزلي وتنزعج من الصوت العالي لموسيقي الراب التي تسمعها أختها الصغرى؛ ومن الإحباط تقوم الفتاة بإغلاق جهاز التسجيل غير مبالية باعتراضات أختها الصغرى. ويقوم الطلاب بعملية قصف ذهني للتفكير في طرق لحل المشكلة ترضي الأختين معاً.

ومن الشروط الأساسية لنجاح برنامج حل الصراع هو أن يمتد أثره بعيداً عن الفصل؛ في الملعب والكافتيريا حيث الاستعداد لثورة والغضب أكبر بكثير. ولتحقيق هذا الهدف يستخدم بعض الطلاب كوسطاء لحل الصراع وهو الدور الذي يبدأ في السنوات المتأخرة من المرحلة الابتدائية. وعندما يتصاعد التوتر يبحث الطلاب عن الوسطاء الذين يساعدونهم في تسوية الخلاف. ويتعلم الوسطاء أن يتعاملوا مع الشجارات والإهانات والتهديدات والخلافات العنصرية والأحداث الأخرى الملهبة في الحياة المدرسية.

ويتعلم الوسطاء أن يرددوا عباراتهم بطريقة حيادية لا تغضب أي من الطرفين؛ وتشتمل طريقتهم على الجلوس مع أطراف الصراع وحثهم على الإنصات للآخر دون مقاطعة أو توجيه إهانات ويعملون على تهدئة كل جانب ويطلبون من كل طرف أن يكرر ما قاله الآخر حتى يتأكد أن كلامه مسموع ثم يحاولون التوصل لحلول قد ترضي الجميع، وغالباً ما تكون التسوية في صورة اتفاق موقع.

وأهم من التوسط في الخلافات يعمل البرنامج على تعليم الطلاب التفكير بطريقة مختلفة في النزاعات من البداية.و يقول إنجيل بيريز والذي درب كوسيط أثناء دراسته الابتدائية أن البرنامج " غير من طريقة تفكيري. فقد كنت أرى أن متى أثارني أحد أو فعل شيئاً أزعجني تكون الطريقة الوحيدة هي الشجار والانتقام منه. وبعد أن انضممت للبرنامج أصبحت أفكر في الأمور بطريقة إيجابية. فإذا أساء إلي أحد لا أفكر في رد الإساءة بل أحاول أن أحل المشكلة". وأخذ ينشر هذه الطريقة بين أفراد مجتمعه.

وبالرغم من أن تركيز برنامج الحلول الإبداعية للصراع ينصب على الوقاية من العنف؛ إلا أن لانتييري ترى أن رسالته أكبر من ذلك وتشير إلى أنه لا يمكن فصل المهارات اللازمة للتخلص من العنف عن المجال الكامل للكفاءات الانفعالية-على السبيل المثال تفيد قدرة التعرف على المشاعر الذاتية والتعامل مع الاندفاع أو الحزن في الوقاية من العنف بقدر فائدتها في إدارة الغضب. ويتركز معظم التدريب على الأساسيات الانفعالية مثل التعرف على المدى الكامل من الانفعالات بأسمائها والتقمص.وتصف لانتييري بفخر أن تقييم نتائج البرنامج تشير إلى ارتفاع "الاهتمام بين الأطفال" بالإضافة إلى تناقص الشجار والإهانات والتنابذ بالألقاب.

وقد وجدت نتائج مشابهة لثقافة المشاعر على يد فريق من علماء النفس كانوا يعملون على إيجاد طرق لمساعدة الصغار الجانحين نحو الجريمة

والعنف . وكما رأينا في الفصل الخامس عشر أن عشرات الدراسات التي أجريت على هؤلاء الأطفال أن هناك مسار واضح لهذا الجنوح يبدأ بالاندفاعية وسرعة الغضب في السنوات المبكرة من الدراسة ثم يصبحون من المرفوضين اجتماعياً في نهاية المرحلة الابتدائية وبعدها يضمون إلى جماعة من الرفاق الذين يشبهونهم ويبدأون الانغماس في الجريمة خلال سنوات المرحلة الإعدادية. وفي السنوات المبكرة من الرشد يكون لمعظم هؤلاء سجلات إجرامية واستعداد لارتكاب العنف.

وعند العمل على تصميم طرق لمساعدة هؤلاء الأولاد في الابتعاد عن العنف والجريمة تكون النتيجة من جديد هي برنامج لثقافة المشاعر[١١]. ومن هذه البرامج ذلك الذي طوره كارول كوش بالاشتراك مع مارك جرينبرج في جامعة واشنطون ويسمى منهج باث (وهو اختصار بالأحرف الأولى لعبارة إنجليزية تعني تطوير استراتيجيات بديلة للتفكير). وبالرغم من أن الجانحين للعنف والجريمة هم الأحوج لهذه الدروس إلا أنها تقدم لأفراد الفصل جميعاً لمنع الشعور بالوصمة لدى تلك المجموعة.

وبالفعل تفيد هذه الدروس الطلاب جميعا. وتتضمن مثلا تعليم الأطفال منذ السنوات المبكرة من الدراسة على التحكم بالاندفاعات والافتقار إلى هذه القدرة يعيق الأطفال عن التركيز فيما يتعلمونه وبذلك يتخلفون عن زملائهم في الصفوف والدرجات. وهناك أيضاً التعرف على المشاعر الذاتية ويحتوي منهج باث على خمسين درساً حول الانفعالات المختلفة ويقوم بتدريس أكثرها أساسية للأطفال الصغار كالسعادة

والغضب وفي المراحل التالية يقوم بتدريس الانفعالات الأكثر تعقيدا كالغيرة والتفاخر والشعور بالذنب. وتشتمل دروس الوعي بالذات على ملاحظة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين المحيطين، وكذلك التعرف بواقعية على العدانية من الآخرين مقابل افتراض العدانية النابع من داخل الشخص – وذلك في غاية الأهمية بالنسبة الأشخاص الميالين للعدوان.

ومن أهم الدروس بالطبع إدارة الغضب ؛ والفرضية الأساسية التي يتعلمها الأطفال عن الغضب (وكذلك عن كل الانفعالات الأخرى) هي أن " لا عيب أن يكون للشخص مشاعر" لكن بعض الاستجابات لهذه المشاعر تكون حسنة والأخرى سيئة. وهنا أيضاً يستخدم تدريب "الضوء التحذيري" كأداة لتعليم التحكم بالذات بنفس الطريقة كما في دورة نيوهافن. وهناك وحدات أخرى تدرب الأطفال على الصداقة لمقاومة الرفض الاجتماعي الذي قد يدفع الطفل نحو الانحراف.

مع التخلي المتزايد للأسر عن القيام بدورها في تثبيت أقدام الأطفال في الحياة ، أصبحت المدارس هي المكان الوحيد الذي يتعلم فيه الأطفال الكفاءات الانفعالية والاجتماعية .وليس معنى هذا أن المدارس قادرة وحدها على القيام بدور كل المؤسسات الاجتماعية الأخرى التي تقترب من التداعي، لكن نظراً لأن الأطفال جميعاً يذهبون إلى المدرسة (على الأقل في البداية) لذلك فهي القادرة أن تمنح الأطفال الدروس الأساسية للحياة والتي قد لا يتعلموها في مكان آخر. وتضع ثقافة لمشاعر عبئاً كبيراً على المدارس لتعويض تقصير المنازل عن تعليم الأطفال المهارات الاجتماعية. وهذا العبء الهائل يتطلب نوعين أساسيين من التغيرات: أن يتجاوز المدرسون مهمتهم الأساسية وأن يشارك أفراد المجتمع في الجهود المدرسية.

وليس من المهم أن تكون هناك فصول مخصصة لثقافة المشاعر بقدر أهمية الطريقة التي تتناول بها هذه الدروس. وليس هناك مجال آخر يحتاج لمهارة المدرس مثل هذا المجال لأن طريقة التدريس تعتبر في ذاتها نموذجاً يحتذيه الطلاب ودرساً عملياً في الكفاءة الانفعالية. وعندما يستجيب المدرس لأحد الطلاب يستفيد من الدرس حوالي عشرين أو ثلاثين طالباً آخرين.

وهناك انتخاب ذاتي من المدرسين الذين يجذبون لهذا النوع من الدورات لأن ذلك لا يتلاءم مع طباع الجميع. ويجب أن يكون المدرس من البداية محباً للحديث عن المشاعر،وليس كل المدرسين يستطيعون أو يرغبون في ذلك .ولا يوجد أي شيء في الطريقة المعتادة لإعداد المدرسين يؤهلهم لهذا النوع من التدريس؛ ولذلك تبدأ برامج ثقافة المشاعر بإعطاء المدرسين المستقبليين أسابيع عديدة من التدريب على الطريقة المستخدمة.

وعلى الرغم من أن بعض المدرسين يترددون في البداية عن التعامل مع موضوعات تبتعد بهذه الدرجة عن مجال وتدريبهم وخبرهم؛ إلا أن هناك أدلة تشير إلى أهم بمجرد بدء المحاولة يسعدون بذلك ولا ينفرون منه. وفي مدرسة نيوهافن ؛عندما علم المدرسون بأنهم سيدربون على تعليم دورات جديدة في ثقافة المشاعر قال ٣١% أنهم مترددين ، وبعد مرور عام على هذه الدورات قال أكثر من ٩٠ % أنها أسعدتهم ويرغبون في تدريسها العام القادم.

مهمـــات إضافيـــة على المدارس

إضافة إلى تدريب المدرسين توسع ثقافة الانفعال من نظرتنـــا لمهمـــة المدارس ذاتها وتجعلها وكالة اجتماعية صريحة تعمل على التـــأكيد علـــى تعلم هذه الدروس الأساسية للحياة – وتلك عـــودة للـــدور التقليـــدي للتربية. ويحتاج هذا الدور الأكبر بالإضافة للتغيرات اللازمة في المنـــاهج استغلال الفرص داخل الفصل وخارجه لمساعدة الطلاب علـــى تحويـــل لحظات الأزمات الشخصية إلى دروس في الكفاءة الانفعاليـــة، وكذلـــك يرتفع الأداء إذا تم التنسيق بين الدروس التي يتعلمها الطفل وبـــين مـــا يحدث في مترله. وتشتمل برامج عديدة لثقافة الانفعال على فصول خاصة للآباء تعرفهم بما يتعلمه أبناؤهم ليس فقط للثناء على ما تعلمه المدرســـة بل لمساعدة الآباء الذين يرغبون في التعامل بمهارة مع الحيـــاة الانفعاليـــة لأبنائهم.

وبهذه الطريقة يحصل الأطفال على رسائل متســـقة عـــن الكفـــاءة الانفعالية من كل جوانب حياقم. ويقول تيم شريفر مدير برنامج الكفاءة الانفعالية أن في مدارس نيوهافن " إذا حدثت مشكلة بين الأطفال داخـــل الكافتيريا، يتم إرسالهم لأحد الوسطاء من زملائهم يجلس معهم ويعمـــل على حل التراع بطريقة الأخذ بالمنظور التي تعلمها في الفصل. ويســـتخدم

المدربون نفس الطريقة لحل النزاعات في أرض الملعب. ونقـــوم بــإعداد فصول للآباء لاستخدام هذه الطريقة مع أطفالهم في المنزل".

وتعتبر هذه المسارات المتوازية من التشجيع على الدروس الانفعاليـــة هي المثلى فهي تعمل ليس في الفصل وحده بل في الملعب أيضا وليـــس في المدرسة وحدها بل في المترل أيضاً. وكل ذلك يعني تضافر جهود المدرســة والآباء والمجتمع المحلي مما يؤكد أن الدروس التي يتعلمها الطفل في حصص ثقافة المشاعر لن تبقى حبيسة جدران المدرسة لكن ســتختبرها وتدربهــا وتثقلها تحديات الحياة الفعلية.

ومن الطرق الأخرى التي يعمل بها هذا المجال على تغيــير المــدارس بتكوين ثقافة خاصة في المدينة الطلابية تجعلها "مجتمع رعاية" يشعر فيـــه الأطفال بالاحترام والاهتمام والارتباط بالفصول والمدرسين وبالمدرســة ذاتها [١٢]. على سبيل المثال تقدم المدارس في المناطق التي تتحلل فيها الأســر سريعا مثل نيوهافن برامج تساعد الأشخاص المهتمين في المجتمـــع علـــى الاختلاط بالطلاب من الأسر المتصدعة. وفي مدارس نيوهافن يتطوع الآباء كمرشدين يصطحبون الطلاب المتعثرين والذين لا يمتلكون إلا القليل-إن أبداً- من الكبار الذين قد يرعوهم في بيوهم.

والخلاصة أن التصميم المثالي لبرامج ثقافة المشاعر يشترط أن تبــدأ في عمر مبكر وأن تتناسب مع المرحلة العمرية للطفل وأن تســتمر طــوال سنوات الدراسة وأن تضافر بين جهود المدرسة والمترل والمجتمع المحلي.

وبالرغم من أن الكثير مما سبق يتناسب بدقة مع عناصر اليوم الدراسي إلا أن هذه البرامج تعتبر تغييراً أساسياً في المنهج. ومن السذاجة ألا نتوقع وجود بعض العوائق عند إدخال هذه البرامج إلى المدارس؛ فقد يعتقد بعض الآباء أن هذه الموضوعات شديدة الخصوصية ولا يجب أن تناقش في المدرسة وأن تترك للآباء ليتعاملوا معها(وهو ما قد يصح إذا كان الآباء يهتمون بالفعل بهذه المسائل- لكن يخطئ تماماً إذا كانوا فاشلين في هذا الدور). وقد يتردد المدرسون عن تخصيص جزءاً من وقت المدرسة لموضوعات بعيدة عن الأساسيات التعليمية؛ فبعض المدرسين يرفضون تدريس هذه الموضوعات وكلهم يحتاجون لتدريبات خاصة تمكنهم من القيام بهذا الدور. وبعض الأطفال قد يعارضون أيضا خاصة إذا كانت الموضوعات بعيدة عن شواغلهم الحقيقية أو إذا أحسوا أنها تقتحم خصوصياقم. وأخيراً هناك مشكلة الحفاظ على الجودة ومنع تسرب رجال الأسواق التربوية الذين قد ينشرون برامج كفاءة انفعالية سيئة الإعداد تكرر الكوارث التي سببتها الدورات غير المحكمة المتعلقة بالحمل والمخدرات والتي مرت بنا من قبل.

وبالنظر لكل هذا ،ما الذي يدفعنا إلى المحاولة؟

هل تحدث ثقافة الانفعال فارقا؟

إنه كابوس لأي مدرس: ذات يوم فتح توم شريفر الصحيفة المحلية ليقرأ أن لامونت أحد طلابه السابقين المفضلين أطلقت عليه تسع رصاصات في أحد شوارع نيوهافن وذكرت الصحيفة أن حالته الصحية خطيرة. ويذكر شريفر ((كان لامونت من القيادات المدرسية ضخماً ولاعب خط نصف ذا شعبية عالية ويبتسم دائماً. وقتها استمتع لامونت بالانضمام لنادِي للقيادة كنت أديره أنا وكنا نتبادل الأفكار عن نموذج لحل المشكلات يسمى سوكس".

وسوكس هي إختصار بالأحرف الأولى لكلمات باللغة الإنجليزية تترجم الموقف،الخيارات، العواقب، الحلول- وهي طريقة من أربع خطوات: تكلم عن طبيعة الموقف وعن شعورك تجاهه، فكر في الخيارات المتاحة أمامك لحل المشكلة والعواقب التي قد تترتب عليها، ثم اختر حلاً ونفذه – وهي صورة مطورة من طريقة الضوء التحذيري. ويضيف شريفر أن لامونت كان يحب طرق القصف الذهني الخيالية لكن الفعّالة في التعامل مع المشكلات الضاغطة للحياة في المرحلة الثانوية؛ كالمشكلات مع الصديقات وطرق تجنب الشجار.

لكن يبدو أنه قد فشل في تطبيق هذه الدروس الصغيرة بعد أن ترك المدرسة الثانوية، فبعد الانسياق في شوارع تعوم فوق بحار من الفقر

والمخدرات والأسلحة انتهى لامونت وهو في السادسة والعشرين على سرير مستشفى مغطى بالأربطة مغربل بثقوب الرصاص. اندفع شريفر إلى المستشفى ووجد لامونت قادراً بالكاد على الكلام وبجواره أمه وصديقته. وعندما رأى مدرسه القديم أفسح له مكاناً بجواره على الفراش وانحنى شريفر ليسمعه وهو يهمس "شريف عندما أخرج من هنا سأبدأ في استخدام طريقة سوكس".

التحق لامونت بمدرسة هلهاوس قبل تطبيق دورة التطوير الاجتماعي بسنوات؛ لكن لو عادت حياته من جديد أن يستفيد من التربية التي يتلقاها طلاب المدارس العامة بنيوهافن حالياً فهل كان مصيره سيتغير؟. هناك علامات كثيرة على أن الإجابة هي نعم رغم أن أحداً لا يستطيع أن يجزم.

وكما يقول تيم شريفر "هناك شيء واضح : لا يأتي الدليل على طريقة حل المشكلات الاجتماعية من الفصل فقط لكن من الكافتيريا والشارع والمترل". ولنتأمل شهادة المدرسين بنيوهافن ؛ يقول أحدهم أن طالبة سابقة– ما زالت عزباء– أتت إليه وقالت أن من المؤكد أنها كانت لتصبح أماَ دون زواج "إن لم تتعلم كيف تدافع عن حقوقها أثناء فصول التطوير الاجتماعي" [١٣]. ويتذكر مدرس آخر كيف كانت العلاقة بين إحدى الطالبات وأمها متوترة لدرجة أن حديثهما كان ينتهي دائماً إلى مباراة في الصراخ، وبعد أن تعلمت الفتاة أن تهدأ وأن تفكر قبل أن تستجيب؛ أتت الأم إلى المدرس وأخبرته أن حديثهما "لم يعد يقع في هذه

الهوة". وفي مدرسة تروب أرسلت طالبة في الصف السادس ورقة إلى مدرسها تخبره أن أعز صديقاتها حامل ولا تجد من تستشيره فيما يمكن لها أن تفعله وقد عزمت على الانتحار–ولكنها تعرف أن المدرس سوف يهتم.

وقد أتت اللحظة المعبرة عندما كنت ألاحظ طلاب الصف السابع أثناء فصل التطوير الاجتماعي في مدارس نيوهافن وطلب المدرس " فليخبرني أحد عن خلاف حديث انتهى بطريقة طيبة".

رفعت فتاة في الثانية عشرة يدها:" قال لي أحدهم أن الفتاة التي يفترض أنها أعز صديقاتي تريد أن تتشاجر معي وأخبروني أنها ستنفرد بي على الناصية بعد انتهاء المدرسة".

لكن بدلاً من أن تواجه الفتاة في غضب لجأت إلى طريقة تعلمتها في الفصل– أخذت تتأمل ما يحدث بدلا من القفز إلى الاستنتاجات:" ولذلك ذهبت إلى الفتاة وسألتها لماذا قالت هذا اللغو، فأجابتها أنها لم تقل ذلك أبداً. ولم يكن هناك شجار".

وقد تبدو القصة عادية لو لم نعرف أن الفتاة التي فعلت ذلك قد طردت من مدرسة أخرى بسبب الشجار. ففي المدارس السابقة كانت تهاجم أولاً وبعد ذلك تطرح الأسئلة– أو لا تطرحها أبداً ؛ومجرد قدرتها على الحوار مع من تبدو لها عدو بدلاً من شن المواجهات الغاضبة تعتبر انتصارا صغيراً لكنه حقيقي.

ولعل أهم العلامات على تأثير ثقافة المشاعر هي تلك البيانات التي أطلعني عليها مدير مدرسة هذه الطفلة ذات الإثنى عشر عاماً، فالقاعدة هناك أن أي طفل يضبط في تشاجر يتم فصله مؤقتاً. ومنذ استخدام فصول ثقافة المشاعر وتكرارها على مدى السنوات انخفضت أعداد حالات الفصل المؤقت بثبات. ويقول المدير" في العام الماضي كانت هنلك ١٠٦ حالة من الفصل المؤقت وفي العام الحالي –وكنا في مارس–ليس لدينا سوى ٢٦ حالة فقط".

وهذه فوائد حقيقية؛ لكن بغض النظر عن المصائر التي أنقذها أو حسنتها ثقافة المشاعر يبقى سؤال هام عن المدى الحقيقي لاستفادة من يتلقون هذه الفصول. وبالرغم من أن البيانات توضح أن هذه الدورات لا تغير الأطفال في يوم وليلة إلا أنه باستمرار المنهج عاماً بعد عام تحدث تغيرات ملحوظة في النشاط المدرسي وفي النظرة للحياة – ومستوى كفاءة الانفعال – لدى الأولاد والبنات الذين يتلقون هذه المناهج.

وهناك عدد من التقييمات الموضوعية أفضلها تلك التي تقارن بين طلاب تلقوا هذه الدورات مع طلاب مماثلين لهم لكن لا يتلقون الدورات، ويقوم بتقييم الأطفال ملاحظون مستقلون. والطريقة الأخرى هي تتبع التغيرات لدى الطالب نفسه قبل وبعد تلقي الدورات باستخدام المقاييس الموضوعية للسلوك كعدد مرات الشجار أو الفصل المؤقت. وقد أظهرت مثل هذه التقييمات الفوائد الموسعة للكفاءة الانفعالية على

السلوك داخل الفصل وخارجه وكذلك في القدرة على التعلم (انظر الملحق و للتعرف على الموضوع بالتفصيل).

الوعي الانفعالي الذاتي:

- التجسن على التعرف على الانفعالات بأسمائها.
- تطور القدرة على فهم أسباب المشاعر.
- التعرف على الفروق بين المشاعر والأفعال.

إدارة الانفعالات:

- قدرة أكبر على تحمل الاحباطات وإدارة الغضب.
- انخفاض الإهانات اللفظية والشجارات والإزعاجات داخل الفصل.
- قدرة أفضل عن التعبير عن الغضب بشكل ملائم ودون شجار.
- عدد أقل من مرات الفصل المؤقت أو الطرد.
- انخفاض في السلوك العدواني أو التخريبي.
- مشاعر أكثر إيجابية تجاه الذات والمدرسة والأسرة.
- قدرة أكبر على التعامل مع الضغوط.
- الانخفاض في مشاعر الوحدة والقلق الاجتماعي.

استخدام الانفعالات بطريقة منتجة:

- تحمل أكبر للمسؤولية.
- قدرة أكبر على التركيز والانتباه للمهمة المطروحة.
- اندفاع أقل وتحكم أكبر بالذات.

- تحسن النتائج على اختبارات الإنجاز.

التقمص: قراءة المشاعر

- قدرة أفضل على الأخذ بمنظور الآخر.
- تحسن التقمص والحساسية لمشاعر الآخرين.
- قدرة أكبر على الإنصات للآخرين.

التعامل في العلاقات

- ازدياد القدرة على تحليل وفهم العلاقات.
- قدرة أكبر على حل الصراعات والتفاوض في الخلافات.
- قدرة أكبر على حل المشكلات داخل العلاقات.
- المزيد من الحزم والمهارة في التواصل.
- المزيد من الشعبية والانطلاق والود والاختلاط بالرفاق.
- التزايد في طلب الرفاق للشخص.
- المزيد من الرعاية ولأهتمام بالآخرين .
- تزايد الرضا عن المجتمع والانسجام مع الأصدقاء.
- المزيد من المشاركة والتعاون والمساعدة.
- المزيد من الديمقراطية في التعامل مع الآخرين.

وهناك بند في هذه القائمة يتطلب انتباهاً خاصاً: تحسن برامج ثقافة المشاعر من نتائج الإنجازات التعليمية والأداء المدرسي. وهذه النتيجة ليست نادرة فهي تتكرر كثيراً في مثل هذه الدراسات، وعندما يفتقد عدد كبير من الأطفال القدرة على التعامل مع الكدر، أو الإنصات أو

التركيز. أو التحكم في الاندفاع أو الشعور بمسئوليتهم عما يفعلـــون أو الاهتمام بما يتعلمون ؛ عندئذ يمكن لأي شيء يساعد في تطويـــــر هـــذه المهارات أن يحسن من كفاءهم التعليمية.فمن هذه الزاوية تـــؤدي ثقافـــة المشاعر إلى تحسين القدرة على التعلم . وحتى في أوقات ضغط النفقـــات والعودة للأساسيات هناك أدلة ترجح أن هذه البرامج تفيـــــد في وقـــف التدهور الدراسي وتساعد المدارس في إنجاز مهمتها الأساسية ولذلك فهي تستحق استثمارالها.

وإضافة لهذه المميزات التعليمية؛ تعمل هذه الدورات على مســـاعدة الأطفال في أداء أدوارهم في الحياة بشكل أفضل كأصدقاء وطلاب وأبناء أو بنات- وفي المستقبل تكون فرصتهم كبيرة لأداء أدوارهـــــم بشـــكل أفضل كأزواج أو زوجات، عمال أو رؤساء آباء أو مواطنين. وبـــالرغم من الأولاد والبنات لا يكتسبون هذه المهارات بنفس الإجـــادة إلا أنـــه كلما زاد تمكنهم منها كلما كان ذلك أفضل فكما يقول تيم شريفر "المـد المرتفع يدفع كل المراكب فليس الأطفال المشكلين وحدهـــم هـــم مـــن يستفيدون من هذه المهارات بل الأطفال جميعاً. فتلك تحصينات من أجـــل الحياة."

الطباع والأخلاق وفنون الديموقراطية

هناك كلمة قديمة تعبر عن المهارات التي يمثلها ذكاء المشاعر: أي الطباع.وقد كتب أميتاي إتزيوني- عالم الاجتماع بجامعة جورج واشنطن- أن الطبع " هو العضلات النفسية التي يتطلبها السلوك الأخلاقي"[١٤]. وقد رأى الفيلسوف جون ديوي أن التربية الأخلاقية تكون أكثر جدوى إذا لقنت للأطفال من خلال أحداث حقيقية وليس كدروس نظرية مجردة – وذلك هو أسلوب ثقافة المشاعر[١٥].

وإذا كان تطوير الطباع هو الأساس للمجتمع الديموقر؛ فدعنا نتأمل إذن بعض الطرق التي يدعم بها ذكاء المشاعر من هذا الأساس. ونواة الطباع هي تهذيب الذات فكما لاحظ الفلاسفة منذ أرسطو أن الفضيلة تقوم على التحكم بالذات .ومن الأسس القوية للطباع القدرة على تشجيع الذات وتوجيهها سواء في أداء الواجب المدرسي أو الانتهاء من عمل أو حتى في الاستيقاظ مبكراً. وكما رأينا من قبل، تعتبر القدرة على تأجيل الإشباع والتحكم في الاندفاعات إلى الفعل وتسريتها من المهارات الانفعالية الأساسية، ذلك ما كان يسمى من قبل بالإرادة. وقد كتب توماس ليكونا عن تعليم الطباع " علينا أن نتحكم في أنفسنا–اشتهائنا وأهوائنا– كي نحسن التعامل مع الآخرين. ويجب أن تكون لدينا إرادة حتى نتمكن من إخضاع الانفعالات للعقل"[١٦].

والقدرة على تنحية الاهتمامات والاندفاعات الذاتيـــة لهـــا فوائـــد اجتماعية: فهي تمهد الطريق للتقمص والإنصات الصادق والأخذ بمنظـور شخص آخر.وكما رأينا فإن التقمـــص يـــؤدي إلى الرعايـــة والإيثـــار والتراحم. ورؤية الأمور من منظور الآخر يحطم الأفكار المنمطة والمنحـازة ويغذي التسامح وقبول الإختلافات. ونحن أشد ما نكون احتياجاً لهـــذه الكفاءات في مجتمعاتنا المتجهة بتزايد نحو التعددية والتي تسمح للأشخاص بالتعايش معاً في احترام متبادل وتعمل على خلق حـــواراً شـــعبياً أكـــثر إنتاجية. وتلك هي الفنون الأساسية للديمقراطية[١٧].

ويقول إتزيوني أن المدارس لها دور مركزي في تربية الطباع من خـلال غرس التهذيب الذاتي والتقمص والذي يسمح بالالتزام الحقيقي بـــالقيم المدنية والأخلاقية[١٨]. ولتحقيق ذلك لا يكفي أن نلقن هذه القيم للأطفال :يجب أن يمارسوها بأنفسهم، وذلك ما يحدث أثناء اكتســـاب الأطفـــال للمهارات الانفعالية والاجتماعية الأساسية. ومن هذه الزاوية تشـــترك ثقافة المشاعر في تربية الطباع وتطوير الأخلاق والواجبات الوطنية.

كلمة أخيرة

مع انتهائي من إعداد هذا الكتاب لفت نظري بعض الموضوعات المزعجة في الصحيفة اليومية. أولاً أصبحت الأسلحة النارية هي السبب الأول للوفاة في أمريكا وفاقت في ذلك حوادث السيارات. والخبر الثاني أن معدلات القتل قد ازدادت العام الماضي بنسبة ٣٪[١٩]. والأكثر إزعاجاً هو التنبؤ الذي أدلى به أحد خبراء الجريمة في الخبر الثاني: أننا في مرحلة الهدوء الذي يسبق "عاصفة من الجرائم" ستصيبنا في العقد القادم. ويقول أن السبب هو ارتفاع معدلات جرائم القتل التي يرتكبها مراهقون في سن الرابعة عشر أو الخامسة عشر. وهؤلاء الأطفال هم قمة موجة من تزايد الأطفال وستصل أعمارهم في العقد القادم من ١٨-٢٤ وهو سن أعلى مرحلة لارتكاب العنف في التاريخ الإجرامي للشخص. والدلائل على ذلك تطل في الأفق: هناك خبر ثالث يقول أن وزارة العدل سجلت في السنوات من ١٩٨٨-١٩٩٢ ارتفاعاً بنسبة ٦٨٪ في عدد الأحداث المتهمين بجرائم القتل أو الاعتداءات المشددة أو السطو أو الاغتصاب. وقد ارتفعت الاعتداءات المشددة وحدها بنسبة ٨٠٪[٢٠].

وهذا الجيل هو أول جيل من المراهقين يتيسر له الحصول ليس فقط على الأسلحة العادية بل أيضاً الأسلحة الآلية كما كان آباؤهم هم أول جيل يسهل له الحصول على المخدرات. وحمل المراهقين للأسلحة النارية

بعني أن الخلافات التي كانت تؤدي من قبل إلى الشجار بالأيدي ستؤدي في المستقبل إلى إطلاق الرصاص. وكما يقول خبير آخر أن هؤلاء المراهقين أيضاً " ليسوا ماهرين في حل الخلافات".

وأحد الأسباب التي تجعلهم يفتقرون لهذه المهارة الأساسية هي أننا كمجتمع لا ننشغل كثيراً بالتأكيد على تعليم الأطفال أساسيات التعامل مع الغضب وحل المشكلات بطرق إيجابية- كما لا ننشغل بتعليمهم التقمص أو التحكم بالاندفاع أو أي من الأسس الأخرى للكفاءة الانفعالية. وتركنا للأطفال يتعلمون الدروس الانفعالية الأساسية بالصدفة نضيع على أنفسنا نافذة الفرص التي يقدمها التطور البطيء للمخ والذي قد يمكننا من تعليم الأطفال العادات الانفعالية السوية.

وبالرغم من الاهتمام المرتفع لدى بعض التربويين بثقافة المشاعر إلا ان هذه الدورات ما زالت نادرة ومعظم المدرسين والمديرين والآباء لا يعلمون حتى بوجودها. وأفضل النماذج موجودة خارج نطاق المدارس في مجموعة قليلة من المدارس الخاصة وبضع مئات من المدارس العامة. ولا يوجد بالطبع عمل -بما في ذلك عملنا هذا- قادر وحده على حل كل المشكلات لكن بالنظر للأزمات التي يتعرض لها أطفالنا وبالنظر كذلك لحجم الأمل الذي تقدمه دورات ثقافة الانفعال يحق لنا أن نسأل أنفسنا: ألسنا في حاجة أن نعلم كل الأطفال هذه المهارات الضرورية للحياة الآن أكثر من أي وقت مضى؟

وإذا لم يكن الآن.. إذن متى؟

الملحق أ

ما هي الانفعالات؟

أقدم هنا كلمة مختصرة عما عبرت عنه تحت عنوان الانفعالات وهي الكلمة التي تحير علماء النفس والفلاسفة في فهم معناها لأكثر من قرن من الزمن. ويعرف قاموس أوكسفورد الانفعالات بطريقة حرفية تماماً بأنها "أي توتر أو اضطراب في الذهن أو المشاعر أو هوى وكذلك أي حالة حماس أو إثارة ذهنية". وقد استخدمت الانفعالات للإشارة للتعبير عن الشعور وما يميزه من أفكار أو حالات نفسية أو بيولوجية وكذلك ما يصحبه من نوازع نحو الفعل. وهناك مئات من الانفعالات بالإضافة لأخلاطها وتغيراتها وطفراتها ودرجاتها. وفي الواقع هناك درجات من الانفعال أكبر بكثير مما لدينا من ألفاظ للتعبير عنها.

وهناك خلاف مستمر بين الباحثين فيما قد يعتبر انفعالات أولية– الأزرق والأحمر والأصفر بين الانفعالات والتي تأتي منها كل الأخلاط الأخرى– بل هناك خلاف حول إن كانت هذه الانفعالات الأولية موجودة أصلاً. وهناك بعض الباحثون يرجحون وجود فئات من الانفعالات لكن لا يتفقون جميعاً حول هذه الفئات. وإليك بعض الفئات المقترحة مع بعض عناصرها:

الغضب: الهياج والثورة والامتعاض والحنق والسخط والغيظ والاحتداد والحقد والانزعاج والتوتر والعدائية وفي صورته المتطرفة الكراهية المرضية والعنف.

الحزن: الأسى والأسف وافتقاد البهجة والغم والكآبة والإحساس بالوحدة والنكد واليأس وفي صورته المرضية الاكتئاب الشديد.

الخوف: القلق والخشية والعصبية والانشغال والرعب والحذر والارتعاد والرهبة والتحفز والفزع والإرهاب وفي صورته المرضية الرهاب والهلع.

الاستمتاع: السعادة والبهجة والارتياح والرضا والتنعم والسرور والتسلي والفخر واللذة الحسية والإثارة والانتشاء والإشباع والاستكفاء والخفة والترق والتجلي وعند التطرف يصير هوسا.

الحب: القبول والمودة والثقة والعطف والانجذاب والإخلاص والوله والافتتان والحب الأخوي.

الدهشة: الإنصدام والذهول والانشداه والتعجب.

الاشمئزاز: الازدراء والترفع والاحتقار والمقت والنفور والتعفف والتحاشي.

العار: الذنب والإحراج والهم والندم والإهانة والخزي.

ومن المؤكد أن هذه القائمة لا تكفي وحدها لحل كل مشكلات تقسيم الانفعالات، على سبيل المثال أين نضع أخلاط مثل الغيرة التي

تجمع الغضب مع الحزن والخوف؟ وماذا عن الفضائل مثل الأمل والإيمان، الشجاعة والغفران، اليقين ورباطة الجأش؟ وماذا أيضاً عن الرذائل المعروفة كمشاعر التشكك والخنوع والكسل والبلادة-وكذلك الملل؟. لا توجد إجابات شافية وما زال الجدل العلمي مستمراً حول تقسيم الانفعالات.

والدليل على وجود مجموعة محدودة من الانفعالات يقوم بدرجة كبيرة على اكتشاف بول إيكمان – في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو– أن هناك أربع تعبيرات أساسية للوجه عن أربعة من هذه الانفعالات (الحزن والغضب والخوف والسعادة) يتعرف عليها الناس من مختلف الثقافات وفي كل أنحاء العالم حتى الذين لم يعرفوا الكتابة ولم يتعرضوا لتأثير السينما أو التليفزيون؛ مما يؤكد شمول هذه الانفعالات. قام إيكمان بعرض صور تبين بدقة بعض تعبيرات الوجه على أشخاص مثل ثقافة قبيلة الفور في نيوغينيا والتي عزلت عند العصر الحجري بين الهضاب؛ ووجد أن الناس جميعاً يستطيعون التعرف على نفس الانفعالات الأساسية. وقد كان داروين وين أول من لاحظ شمولية تعبير الوجه عن الانفعالات ورأى أنها مدموغة في أجهزتنا العصبية بفعل قوى التطور.

وفي بحثي عن المبادئ الأساسية أخذت بوجهة نظر إيكمان وغيره ممن قسموا الانفعالات إلى فئات أو أبعاد واتخذت الفئات الرئيسية – كالغضب والحزن والخوف والسعادة والحب والخزى وغيرها – كأمثلة للفروق اللانهائية التي تميز حياتنا الانفعالية. وكل من هذه الانفعالات له

نواة أساسية تميزه تمتد منها كل التنويعات الأخرى في فروق لا تنتـــــهي. ومن هذه التنويعات الظاهرة الحالة المزاجية الأكثر خفاء وأطول بقاء مـــن الانفعال (فبينما من النادر أن نجد شخصاً يظل محتدم الغضـــــب طـــوال اليوم مثلاً، ليس من النادر أن نجده طوال نفس الفترة متوتراً ومتعكـــــر المزاج وتنتابه نوبات قصيرة من الغضب تنطلق بســـــهولة). وأهـــم مـــن الحالات المزاجية نجد الطباع أي الاستعداد الذي يثير تلك الانفعالات أو الحالات المزاجية التي تجعل الشخص كئيباً أو جباناً أو مبتهجاً. وأهم مـــن هؤلاء جميعاً هي الاضطرابات الانفعاليـــــة الواضحـــة مثـــل الاكتئـــاب الإكلينيكي أو القلق الدائم حيث يجد الشخص نفسه محتجزاً باســـتمرار في هوة هذه الحالات المسمومة.

الملحق ب

السمات المميزة للعقل الانفعالي

حتى السنوات الأخيرة لم يكن هناك نموذج علمي للعقل الانفعالي يفسر القدر الذي تشارك به الانفعالات في سلوكنا- وكيف نكون متعقلين في لحظة ومتهورين في اللحظة التي تليها- ولم يكن هناك ما يفسر أسباب الانفعالات ومنطقها. ولعل أفضل تقييمين للعقل الانفعالي هما اللذين قدمهما بشكل مستقل بول إيكمان رئيس معمل التفاعلات الإنسانية في جامعة كاليفورنيا/ سان فرانسيسكو، وسيمور إبشتاين عالم النفس الإكلينيكي في جامعة ماشوستس[1]. وبالرغم من أن إيكمان وإبشتاين قد تعاملا مع نوعين مختلفين من الأدلة العلمية إلا أنهما قد توصلا معاً إلى السمات الأساسية التي تميز الانفعالات عن جوانب الحياة الانفعالية الأخرى[2].

استجابة سريعة لكن مشوشة:

العقل الانفعالي أسرع بكثير من العقل المنطقي ويندفع إلى الفعل دون أن يفكر لثانية فيما يفعله. وتؤدي سرعته إلى إعاقة الاستجابة المدروسة والتحليل المتأني التي تميز المخ المفكر. ومن الناحية التطورية نرجح أن هذه السرعة نشأت مرتبطة بالقرارات الأساسية والتي تتطلب تركيز الانتباه والحذر عند مواجهة حيوان مثلاً وأخذ قرارات في جزء من الثانية؛ من

نوع:هل سآكل هذا أم هو الذي قد يأكلني؟.والحيوانات التي تميزت بسرعات بطيئة في إتخاذ هذه القرارات كانت أقل فرصة في نقل صفاقا الجينية للأجيال التالية.

والأفعال التي يقوم بها العقل الانفعالي تتميز بدرجة كبيرة من الإحساس باليقين نتيجة للطريقة المبسطة والمتسرعة في النظر للأمور التي قد تبدو محيرة تماماً للعقل المنطقي. وبعد أن تهدأ الأمور أو حتى في منتصف الاستجابة نجد أنفسنا نتساءل :" ما الذي جعلني أفعل هذا؟"– وتلك علامة على أن العقل المنطقي قد تنبه في اللحظة ذاتها لكن ليس بسرعة المخ الانفعالي.

ونظرا لأن الفترة الفاصلة بين ما ينبه الانفعال والاستجابة له قد تكون صفراً تقريباً–حتى بالمعايير الزمنية للمخ الذي يقاس بوحدات من ألف جزء من الثانية. ويجب أن يتم إدراك الحاجة لعمل سريع بشكل تلقائي دون الدخول مطلقاً في انتباه الوعي[٣]. وتجتاحنا هذه الاستجابة الانفعالية السريعة والمشوشة قبل أن نتعرف تماماً على ما يحدث.

وهذا النمط المتعجل من الإدراك يضحي بالدقة من أجل السرعة ويعتمد على الانطباعات الأولى ويستجيب للصورة الكلية أو للجوانب البارزة فيها. وقد تشكل العناصر الحيوية من هذا الانطباع دون التحليل المتأني للتفاصيل. والميزة الكبرى هي أن العقل الانفعالي يستطيع أن يتعرف على الانفعالات في جزء من الثانية(مثلاً: إنه غاضب مني أو إنها تكذب أو أن ذلك قد يصيبه بالحزن) والذي يقدم لنا الحكم الحدسي الخاطف الذي

يخبرنا مع من نتخاصم وبمن نثق ومن الذي يشعر بالاكتراب. ويعمل العقل الانفعالي كرادار يرشدنا إلى الخطر وإذا انتظرنا (أو انتظر آباؤنا السابقون في التطور) إلى أن يقوم العقل المنطقي بعمل هذه الأحكام فلن تكون النتيجة هي الخطأ فقط بل الموت أيضاً. والعيب في هذه الانطباعات والحدوس الانفعالية هي أنها تكون متسرعة بدرجة قد تجعلها خاطئة أو مضللة.

ويفترض إيكمان أن هذه السرعة – التي تأخذنا بها الانفعالات قبل أن نعي حتى بوجودها– لها ميزات تكيفية عالية: فهي تحشدنا للاستجابة للأحداث الملحة دون ضياع الوقت في التفكير في قرار الاستجابة أو نوعها.وقد استخدم إيكمان النظام الذي طوره والذي يحدد الانفعالات من التعبيرات الخفية التي تظهر على الوجه؛ في تتبع الانفعالات السريعة التي قد تظهر على الوجه وتختفي في أقل من نصف ثانية. وقد اكتشف إيكمان ومساعدوه أن التعبيرات الانفعالية تتبدى كتغيرات في عضلات الوجه خلال بضع أجزاء من ألف من الثانية من بداية الموقف الذي أطلق الاستجابة كما أن التغيرات الفسيولوجية التي تميز الانفعال– كإعادة توزيع الدم أو تسارع ضربات القلب– تحدث هي الأخرى خلال أجزاء قليلة من الثانية. وهذه السرعة تميز بشكل خاص الانفعالات الشديدة مثل الخوف من تهديد مفاجئ.

ويرى إيكمان من الناحية التقنية أن الاحتدام الكامل للانفعال قصير للغاية ويستمر لمجرد ثوان وليس دقائق أو ساعات أو أيام . ويحجج بأن

من سوء التكيف أن يستمر خضوع المخ والجسد للانفعال لفترة طويلة بالرغم من تغير الظروف.وإذا استمرت الانفعالات الناتجة عن حدث منفرد في السيطرة علينا بعد انتهاء هذا الحدث دون اهتمام بما يدور حولنا عندئذ تصبح الانفعالات مرشداً مضللاً لأفعالنا.ولكي تبقى الانفعالات طويلا يجب أن يستمر السبب الذي أطلقها والذي يظل يعمل على استثارها المستمرة بعد ذلك كما يحدث عندما يدفعنا فقد حبيب إلى الأسى المستمر. وعندما تستمر الانفعالات لساعات فإنها تستمر على هيئة حالات مزاجية؛ أي بصورة صامتة. والحالات المزاجية تحدد النغمة الوجدانية لكنها لا تكفي لصياغة إدراكنا وأفعالنا كما يفعل الاحتدام الشديد للانفعالات المكتملة.

أولاً المشاعر؛ ثانيا الأفكار:

نظراً لأن العقل المنطقي يتباطأ بلحظة أو لحظتين عن العقل الانفعالي؛ لذلك يكون "الاندفاع الأول " في الموقف الانفعالي للقلب وليس للرأس. وهناك نوع آخر من الاستجابة الانفعالية –أبطأ من الاستجابة الفورية التي تجيش وتختمر في أفكارنا قبل أن تتحول إلى مشاعر. وهذا المسار الثاني لإطلاق الانفعالات يعد أكثر اتزاناً ونكون في العادة أكثر وعياً بالأفكار التي تؤدي إليه. وفي هذا النوع من الاستجابات الانفعالية يكون التقييم أكثر شمولاً حيث تلعب الأفكار والمعرفة دورا أساسياً في تحديد ما ينشأ من انفعالات، وبمجرد عمل التقييم –"سائق التاكسي يغشني" أو " هذا الطفل لطيف للغاية" – تأتي الاستجابة . وفي هذا التتابع البطيء

تكون المشاعر مسبوقة بأفكار مفصلة؛ والانفعالات المركبة مثل الخوف أو الإحراج من امتحان متوقع تتبع هذا المسار البطيء وتستغرق ثـــوان أو دقائق حتى تتكشّف-فتلك هي الانفعالات التي تتبع الأفكار.

وعلى العكس نجد في تتابع الاستجابة السريعة أن المشـــاعر تســبق الأفكار أو تحدث معها في نفس اللحظة. وهذه الاســتجابات الانفعاليــة سريعة الانطلاق تسيطر في المواقف الأساسية التي تهدد البقاء؛ فذلك هــو مجال قدرة القرارات السريعة: فهيَ تحشدنا للاستجابة للحظات الطوارئ، ومشاعرنا القوية تعتبر استجابات لا إرادية لا نتحكم في نشوئها. وكمـا يقول ستاندال "الحب كالحمى التي تظهر وتختفي بحرية بعيداً عـن الإرادة" . وليس الحب وحده هو الذي يجتاحنا بل الغضب والخوف أيضاً فـــهي جميعاً تنتابنا بلا اختيار منّا.ولهذا السبب قد تصلح الانفعـــالات كدليـــل براءة: فكما يقول إيكمان " حقيقة أننا لا نمتلك القدرة علــــى اختيـــار انفعالاتنا" هي التي تمكن الناس من تبرير أفعالهم بأنها كانت صادرة عــــن انفعالات تملكتهم[٤].

وبالإضافة للنوعين السريع والبطيء من الانفعالات – حيــث تنتــج الأولى عن الإدراكات المباشرة والثانية عن التفكير المتروي– هناك أيضـاً الانفعالات التي تستدعى؛ والتي تراها في التعبيرات المسرحية والذكريـات المأساوية التي يستحضرها الممثل لجلب الدموع؛ لكن يتفوق الممثلون عـن معظمنا في المسار الثاني للانفعالات أي في المشاعر الناتجة عــن الأفكــار. وبالرغم من أننا قد لا نستطيع أن نغير الانفعالات التي قد تتولـــد عــن

أفكار معينة ؛إلا أنه يظل بإمكاننا أن نختار ما نفكر به من أشياء. وكما تؤدي الخيالات الجنسية إلى مشاعر جنسية كذلك تؤدي الأفكار المرحة إلى الابتهاج والأفكار الكئيبة إلى التأمل.

لكن؛ لا يستطيع العقل المنطقي أن يحدد الأفكار التي "ينبغي" أن نشعر بها؛ بل تأتينا هذه المشاعر كأمر واقع. وما يستطيع العقل المفكر أن يتحكم به هو المسار الذي قد تتخذه هذه الاستجابات. وإذا أخذنا بالقاعدة وليس الاستثناءات نجد أننا عاجزون عن اختيار الوقت الذي نصاب فيه بالغضب أو الحزن أو غيرهما.

الواقع الرمزي الأشبه بالأطفال:

يتسم العقل الانفعالي بمنطق ترابطي؛ فهو ينظر للعناصر التي ترمز للوقائع أو تستدعي ذكرياتها تماماً كما لو كانت هي الوقائع نفسها ؛ وذلك هو السبب الذي يجعل التشبيهات والاستعارات والتخيلات تخاطب العقل الانفعالي مباشرة وكذلك تفعل الفنون- كالروايات والأفلام والشعر والأغاني والمسرحيات والأوبرا. وقد أثر المربون الروحانيون العظام كبوذا ويسوع في قلوب حواريهم بالتحدث بلغة الانفعال؛ فكانوا يعلمون بالأمثلة والخرافات والقصص. والحقيقة أن الرموز والطقوس الدينية لا يمكن فهمها بالنظرة المنطقية؛ فمقرها هو لغة القلب.

وقد أتى فرويد بوصف ممتاز لمنطق القلب – أو العقل الانفعالي– من خلال مفهومه الذي أسماه " العملية الأولية" للتفكير، وذلك هو منطق الدين والشعر؛الذهان والطفولة؛ الحلم والأسطورة (وكما يقول جوزيف كامبل "الأحلام هي الأساطير الخاصة، والأساطير هي الأحلام المشتركة"). والعملية الأولية هي تتيح لنا فهم أعمال *كعوليس* التي كتبها جيمس جويس: في عمليات التفكير الأولية يتحدد انسياب السرد بالترابط الحر ؛ فكل موضوع يرمز لآخر ويحل كل شعور محل آخر ويقوم مقامه ويتركز الكل في الأجزاء، وليس هناك زمن أو قوانين تحكم العلاقة بين الأسباب والنتائج. وفي الواقع ليس هناك شيء اسمه "لا" في العملية الأولية ؛فكل شيء ممكن. وتعتبر طريقة التحليل النفسي في أحد جوانبها فناً لإزالة الغموض واكتشاف هذه الاستبدالات للمعاني.

وإذا كان العقل الانفعالي يتبع قواعد هذا المنطق فلن تكون هناك ضرورة لتعريف الأشياء تبعاً لهويتها الموضوعية : فالطريقة التي تتم بها رؤية وإدراك الأشياء أهم بكثير من طبيعة هذه الأشياء. وفي الواقع أن هوية الأشياء تبدو للحياة الانفعالية مثل الهولوجرام من حيث أن أي جزء من الصورة قد يستدعي الصورة كلها. ويقول سيمور إبشتاين أنه بينما يقوم العقل المفكر بعمل الروابط المنطقية بين الأسباب والنتائج نجد أن العقل الانفعالي غير مميز ويربط بين الأشياء لمجرد تشابهها في الملامح الظاهرية البارزة[٥].

وهناك طرق كثيرة للتشابه بين العقل الانفعالي والأطفال ويتزايد هذا التشابه بتزايد حدة الانفعال. أول هذه الطرق هو التفكير الإطلاقي الذي يرى الأشياء جميعاً بين الأبيض والأسود دون أي ظلال رمادية ؛مثل الشخص الذي إذا ارتكب هفوة بسيطة تكون فكرته المباشرة "أنني دائماً أقول الأشياء الخطأ". والعلامة الأخرى على الأسلوب الطفلي هي التفكير الحولذاتي الذي يدرك الأحداث بانحياز متمركز حول الذات ؛ كالسائق الذي يذكر بعد حادثة أن "عامود التليفون كان يتجه نحوي مباشرة".

وهذا الأسلوب الطفلي يدعم نفسه تلقائياً بقمع أو تجاهل الذكريات والوقائع التي تني اعتقاداته والتمسك بتلك التي تدعم هذه الاعتقادات. وتتسم اعتقادات العقل المنطقي بالتردد حيث تؤدي الأدلة الجديدة إلى رفض بعض هذه الاعتقادات واستبدالها بأخرى – أي أنه يستجيب للأدلة الموضوعية؛ أما العقل الانفعالي فينظر لاعتقاداته باعتبارها حقيقة مطلقة ويهمل أي أدلة قد تشير إلى العكس. وذلك هو السبب الذي يجعل من الصعب أن تجادل شخصاً في حالة كدر انفعالي: فمهما كانت حججك مقنعة من الناحية المنطقية فلن تشكل له أي أهمية إذا كانت بعيدةعن قناعاته الانفعالية في هذه اللحظة. والمشاعر تبرر نفسها بنفسها ولها طريقتها الخاصة في إدراك الأمور وإثباتها.

الماضي المفروض على الحاضر:

حين تتشابه بعض مواصفات حادث ما مع ذكرى ماضية مشحونة بالانفعال، يستجيب العقل الانفعالي بإطلاق نفس المشاعر التي صاحبت هذه الذكرى، ويستجيب للحاضر كما لو كان هو ذلك الماضي[6]. وتنشأ المشكلة؛ خاصة في حالة التقييم السريع والتلقائي؛ من أننا نتجاهل أن ظروف الماضي قد تغيرت، والشخص الذي تعلمه العقوبات المؤلمة في الطفولة أن يستجيب لعبوس الغضب بالخوف والنفور تظل لديه هذه الاستجابة بدرجة ما عندما يبلغ سن الرشد بالرغم من أن العبوس لم يعد يحمل التهديدات الماضية.

وحين تكون المشاعر قوية يكون انفعالنا بها واضحاً؛ لكن قد يصعب علينا أن نتعرف بدقة على انفعالنا بالمشاعر المشوّشة أو الخفية بالرغم من تأثيرها الخفي على طريقة تعاملنا مع اللحظة الراهنة. وقد تتلون أفكارنا و انفعالاتنا في اللحظة الراهنة بأفكار ومشاعر من لحظة سابقة؛ حتى إن بدا لنا أن استجابتنا نابعة فقط من ملابسات اللحظة الراهنة فيقوم العقل الانفعالي بإخضاع العقل المفكر الذي يسمح لنا بتبرير مشاعرنا واستجاباتنا بمنطلقات اللحظة الجارية دون أن ندرك تأثير الذكريات الانفعالية. ومن هذا المنظور قد لا يكون لدينا أي فكرة حقيقية عما يدور حولنا بالرغم من اقتناعنا الواثق من فهمنا للأحداث. في مثل هذه اللحظات يقع العقل المفكر في أسر العقل الانفعالي الذي يستغله في أغراضه الخاصة.

الحقيقة التابعة للحالة:

يعتمد عمل العقل الانفعالي بدرجة كبيرة على الحالة التي تمليها المشاعر الواردة في هذه اللحظة؛ فما نفكر به أو نفعله عندما نكون غارقين في الحب يختلف تماماً عن سلوكنا أثناء الشعور بالغضب أو الكآبة. وفي آليات الانفعال نجد أن لكل شعور مخزونه الخاص من الأفكار والاستجابات بل حتى الذكريات. وتظهر هذه المخزونات التابعة للحالة بوضوح في لحظات احتداد الانفعال.

وأحد العلامات على نشاط مثل هذه المخزونات هي الذاكرة الانتقائية؛ حيث يشتمل جزء من استجابة العقل للموقف الانفعالي على إعادة ترتيب الذكريات وخيرات الفعل بحيث تصعد الأكثر ملاءمة إلى قمة هرم الاختيار وبذلك يسهل تنفيذها. وكما رأينا من قبل، هناك سمة بيولوجية مميزة لكل انفعال رئيسي عبارة عن نمط عام من التغيرات تنتاب الجسم كله عند ظهور ذلك الانفعال إضافةً إلى مجموعة متفردة من التلميحات التي يرسلها الجسم تلقائياً عندما يكون في قبضته[٧].

الملحق ج

الدائرة العصبية للخوف

اللوزة المخية ضرورية لحدوث الخوف ، وفي المريضة التي يشير إليها أطباء الأعصاب بالحروف س.م. والتي أصيبت بمرض نادر في المخ دمر لوزها فقط (دون أي من تركيبات المخ الأخرى)؛ اختفى الخوف من مخزونها الذهني، وأصبحت عاجزة عن التعرف على نظرات الخوف في وجوه الآخرين وعاجزة أيضاً عن إبداء مثل هذا التعبير عن الخوف. وكما يقول طبيب الأعصاب الخاص بها" إذا وجه شخص ما مسدساً إلى رأس.س.م. فسوف تعرف بتفكيرها أن عليها أن تخاف لكن لن تشعر بالخوف الذي سنشعر به أنت وأنا".

ولقد وصف علماء الأعصاب الدائرة العصبية للخوف بدقة شديدة بالرغم من أن البحث عن الدوائر العصبية لأي من الانفعالات لم يكتمل تماما إلى الآن.ويعتبر الخوف من الحالات المناسبة لفهم الآليات العصبية للانفعالات ؛ فالخوف له أهمية بارزة من الناحية التطورية: ربما لأن قيمته للبقاء أهم من أي انفعال آخر. لكن في حياتنا المعاصرة بالطبع يعتبر الخوف غير الملائم من سموم الحياة اليومية التي تصيبنا بالغيظ والذعر وقائمة متنوعة من التخوفات – وفي الطرف المرضي نجد نوبات الهلع والرهاب واضطراب الوسواس القهري.

تخيل أنك وحدك في المترل ذات ليلة تقرأ كتاباً وفجأة تسمع ارتطاماً في الحجرة المجاورة؛ ما يحدث داخل المخ في اللحظات التالية يعتبر نافذة تطل بنا على عمل الدوائر العصبية للخوف والدور الذي تلعبه اللوزة كجهاز إنذار. الدائرة العصبية الأولى المشاركة تستقبل الأصوات كمواصفات طبيعية خام وتحولها إلى اللغة المخية التي تضع المخ في حالة تنبه؛ وتبدأ هذه الدائرة من الأذن وتنتقل إلى جذع المخ ثم إلى المهاد ومنها يخرج فرعان منفصلان: حزمة عصبية صغيرة من الإرسالات تنتقل إلى اللوزة وفرس البحر المجاور لها؛ والمسار الآخر الأكبر ينتقل إلى القشرة السمعية في الفص الصدغي حيث يتم التعرف على الأصوات وفهم محتواها.

ويقوم فرس البحر –وهو من المخازن الرئيسية للذاكرة– بعمل فرز سريع لهذا "الارتطام" لمطابقته مع أصوات مشابهة سمعتها من قبل لتحديد إن كان صوته مألوفاً أم لا – أي هل هو بالفعل "ارتطام" كما توقعت؟. وفي هذه الأثناء تقوم القشرة السمعية بعمل تحليلات أكثر تعقيداً للصوت كمحاولة لفهم مصدره– هل هو بسبب القطة؟ هل بسبب حركة الشباك بفعل الريح؟ أم لص؟.وتصل القشرة السمعية إلى افتراضات معينة– لعل القطة أسقطت مصباحاً من الطاولة لكنه قد يكون لصاً أيضاً– وترسل هذه الرسالة إلى اللوزة وفرس البحر واللذين يقومان بمقارنتها سريعا بذكريات مشابهة.

وإذا كان الاستنتاج مطمئنا (إنه ليس سوى الشباك الـذي ارتطم حين اشتدت الرياح)؛ عندئذ لن يتصاعد التنبه إلى المستوى التالي. لكن إذا ظلت النتيجة غير مطمئنة تبدأ حركة أخرى في الدائرة العصبية التي تتردد بين اللوزة وفرس البحر والقشرة القبلجبهية وتعمل على تصاعد الشك وتركيز الانتباه وتجعلك أكثر انشغالاً بالتعرف على مصدر الصوت. وإذا لم يأت هذا التحليل المدقق بإجابة مرضية تطلق اللوزة إنذاراً يعمل على تنشيط تحتالمهاد وجذع المخ والجهاز العصبي اللاإرادي.

ويظهر هذا التصميم المدهش للوزة كجهاز إنذار مهم في لحظات الخوف والقلق اللاشعوري؛ وهناك عدة حزم عصبية داخل اللوزة كل منها له مجموعة خاصة من الإرسالات والمستقبلات المؤهلة لأنواع مختلفة من الناقلات العصبية؛ ويتشابه ذلك مع شركات أمن المنازل حيث يظل العاملون في حالة استعداد لإطلاق إنذار إلى إدارة الحرائق و الشرطة والجيران إذا أتت أي إشارة من أجهزة تأمين المنازل تدل على وجود مشكلة.

والأجزاء المختلفة من اللوزة تستقبل معلومات مختلفة ؛فالنواة اللوزية الوحشية تتلقى إرسالات من المهاد ومن القشرة السمعية والبصرية؛ بينما تتجه إرسالات الشم عبر البصيلة الشمّية إلى المنطقة القشرإنسية من اللوزة، وتذهب إرسالات التذوق والإرسالات القادمة من الأحشاء إلى المنطقة المركزية . وهذه الإشارات الواردة تجعل من اللوزة حارساً دائماً يفحص كل الخبرات الحسية.

ومن اللوزة تنطلق الإرسالات إلى كل الأماكن الأخـــرى الهامـــة في المخ؛ فمن المنطقتين الإنسية والمركزية يتجه فرع إلى المناطق تحتالمهادية التي نطلق المادة التي تعد الجسم للطوارئ وهي عامل إطلاق الكورتيكوتروبين (عاك) والذي يحشد استجابة الكر أو الفر مـــن خــلال سلســلة مــن الهرمونات الأخرى. وترسل المنطقة القاعدية من اللوزة فروعاً إلى الجســم المخطط والذي يربط اللوزة بالجهاز الحركي في المخ؛ ومن خلال النـــواة المركزية المجاورة ترسل اللوزة إشارات إلى الجهاز العصبي اللاإرادي عــبر النخاع المستطيل تعمل على تنشيط فئة كبيرة من الاستجابات في الجــهاز الدوري والعضلات والأمعاء.

ومن المنطقة القاعدية الوحشية في اللوزة يتجه ذراعــان إلى القشــرة الحزامية وإلى الألياف العصبية المعروفة باسم " المنطقة الرمادية المركزيـــة" وهي الخلايا العصبية التي تنظم عمل العضلات الهيكلية الكبرى؛ وهـــذه الخلايا هي التي تجعل الكلب يزمجر وتسمح للقطة بأن تقـــوس ظـــهرها لتهديد المتطفل الذي يخترق منطقة نفوذها . وفي البشر تؤدي هذه الدوائر نفسها إلى توتر عضلات الحبال الصوتية فتصدر الصوت الحـــاد الـــذي يصدر عند الشعور بالرعب.

وهناك مسار آخر يتجه من اللوزة إلى المنطقة النحاسية في جذع المـــخ التي تصنع النورأدرينالين وتنشره إلى سائر أنحاء المخ. والتأثـــير النـــهائي للنورأدرينالين هو الزيادة الشاملة لاستجابة مناطق المخ الـــتي تســـتقبله؛ وعندئذ قد تؤدي الأحداث العادية كارتطام الأبـــواب إلى رعـــدة مـــن

الخوف تنتاب جسدك كله. ومعظم هذه التغيرات تحدث بعيداً عن الوعـي ولذلك قد تظل حتى هذا الوقت لا تعرف أنك خائف.

لكن بمجرد أن يبدأ شعورك بالخوف – أي حين يتسرب القلق ويصل إلى الوعي– تطلق اللوزة أمراً بحـــدوث اَســتجابة موسّــعة ؛ فترســل الإشارات لجذع المخ بإبداء تعبير الخوف على الوجه ؛وتجعلك متحفـــزاً وتجفل بسرعة؛ وتجمد كل الحركات غير الضرورية للعضلات؛ وتســرع من ضربات قلبك وترفع ضغط دمك وتبطئ تنفسك (وقد تلاحظ أنــك توقفت فجأة عن التنفس عند شعورك بالخوف كي تتمكن من الاســتماع بوضوح لمصدر الخوف). وليس ذلك سوى جزء من التغيرات الأشمل التي تنسقها اللوزة والمناطق المرتبطة بها عندمــا تســيطر علــى المــخ عنــد الطوارئ).

وفي هذه الأثناء تقوم اللوزة مع فرس البحر المرتبط بها بتوجيه الخلايـا التي ترسل الناقلات العصبية الرئيسية فتطلق الدوبامين مثلاً الذي يعمــل على تركيز الانتباه على مصدر الخوف–أي الأصوات الغريبة– ويـــهيئ عضلات جسمك للاستجابة المناسبة. وفي نفس الوقت ترســـل اللــوزة إشارات حسّية لمناطق الإبصار والانتباه للتأكد من أن العين تتابع كل مــا يتعلق بموقف الطوارئ الراهن ، كما يعاد ترتيب أجهزة الذاكرة القشـرية حتى يسهل استدعاء المعارف والذكريات المهمة للإلحاح الانفعالي الراهـن وليس مجالات التفكير الأخرى غير المتعلقة بالحدث.

وبمجرد إرسال هذه الإشارات يكتمل شعورك بالخوف: تشعر بالتوتر المميز في أمعائك وبتسارع ضربات قلبك والانقباض في عضلات الرقبة والأكتاف والرعدة في أطرافك، ويتجمد جسدك في مكانه كي تسمع أي صوت جديد وتتسارع الأفكار في ذهنك عن المخاطر المحتملة وطرق الاستجابة لها. وهذا التتابع الكامل من الدهشة إلى الشك ثم الفزع والخوف – قد لا يستغرق أكثر من ثانية واحدة (لمزيد من المعلومات أنظر كتاب:

- **Jerome Kagan, Galen's Prophecy. New York: Basic Books, 1994) .**

الملحـــــق د
مجموعة و.ت. جرانت البحثية:
المكونـــات النشطـــة لبرامج الوقايـــة

تشتمل المكونات النشطة لبرامج الوقاية على:

المهارات الانفعالية:

- التعرف على المشاعر بأسمائها.
- التعبير عن المشاعر.
- تقييم شدة المشاعر.
- إدارة المشاعر.
- تأجيل الإشباع.
- التحكم في الاندفاعات.
- خفض التوتر.
- التمييز بين المشاعر والأفعال.

المهارات المعرفية:

- الحوار الذاتي- استخدام "الحوار الداخلي" كطريقة للتعامل مع الموضوعات والتحديات ولتشجيع السلوك الشخصي.
- قراءة وتفسير التلميحات الاجتماعية- كالتعرف مثلاً على الأعراف الاجتماعية للسلوك ورؤية الذات من المنظور الأوسع للمجتمع.

• استخدام خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار- على سبيل المثال التحكم بالاندفاعات ووضع الأهداف والتعرف على بدائل الفعل وتقدير العواقب.

• فهم منظور الآخرين.

• استيعاب المعايير التي تحدد السلوك المقبول.

• الموقف الإيجابي تجاه الحياة.

• الوعي الذاتي- كمعرفة التوقعات الحقيقية من الذات مثلا.

المهارات السلوكية:

• غير اللفظية- التواصل بالعين وبتعبيرات الوجه ونبرة الصوت والإيماءات وغيرها.

• اللفظية-التعبير بوضوح عن المطالب والاستجابة الفعّالة للنقد ومقاومة المؤثرات السلبية والإنصات للآخرين ومساعدتهم وتكوين الجماعات الإيجابية مع الرفاق.

المصدر:

W.T Grant Consortium On The School –Based Promotion Of Social Competence, "Drug And Alcohol Prevention Curricula," in J. David Hawkins et al., Communities That Care (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

الملحـــق هـ

منهـــج علـم الـــذات

العناصر الرئيسية :

الوعي الذاتي : مراقبة نفسك والتعرف على مشاعرك ؛ وتكوين قائمـــة بأسماء المشاعر، ومعرفة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والانفعالات.

اتخاذ القرارات الشخصية: رصد أفعالك والتعرف على عواقبها، وتحديـــد ما الذي يحكم القرار الفكر أم المشاعر،وتطبيق هـــذه المعـــارف علـــى موضوعات مثل الجنس والمخدرات.

إدارة المشاعر : ملاحظة الحوار الذاتي للتعرف على الرسائل السلبية الـــتي قد تؤدي إلى الإحباط، والتعرف على أسس المشاعر (كالتجريح الذي قد يؤدي إلى الغضب) وإيجاد طرق للتعامل مع المخاوف والقلق والغضـــب والحزن.

التعامل مع الضغوط :التعرف على قيمة التمارين والخيال الموجه وطـــرق الاسترخاء.

التقمص :فهم مشاعر الآخرين وشواغلهم والأخذ بمنظورهم، واحـــترام الفروق بين الأشخاص في مشاعرهم تجاه الأمور.

التواصل: القدرة على التعبير عن المشاعر بفاعلية ، والإنصات الجيد وطرح الأسئلة والتمييز بين ما يفعله شخص ما أو يقوله وبين حكمك أنت وانفعالك له، والتعبير عن موقفك الذاتي بدلاً من لوم الآخرين.

الإفصاح عن الذات: تقدير المصارحة وبناء الثقة داخل العلاقات، والتعرف على الوقت المناسب للمغامرة بالحديث عن مشاعرك الخاصة.

الاستبصار: التعرف على الأنماط الخاصة في حياتك واستجاباتك الانفعالية والتعرف على ما يشابهها لدى الآخرين.

تقبل الذات: الفخر بالذات ورؤيتها في ضوء إيجابي والتعرف على جوانب قوتها وضعفها والقدرة على السخرية من الذات.

المسؤولية الشخصية: تحمل المسؤولية والتعرف على عواقب قراراتك وأفعالك، وتقبل مشاعرك وحالاتك المزاجية والوفاء بالالتزامات (كالمذاكرة مثلاً).

الحزم: التعبير عما تشعر به وما يضايقك دون غضب أو سلبية.

آليات الجماعة: التعاون والتعرف على الوقت والطريقة المناسبين للقيادة والوقت المناسب للإتباع .

حل الصراعات: كيفية الاختلاف العادل مع الرفاق والآباء والمدرسين، واستخدام نموذج أكسب/ تكسب في التفاوض.

المصدر:

Karen F.Stone And Harold Q. Dillehunt, Self Science: The Subject Is Me (Santa Monica: Good Year Publishing Co., 1978).

الملحـــق و

التعلم الاجتماعي والانفعالي: النتائج

مشروع تطوير الطفل:

إعداد إريك شابس ؛ مركز دراسات التطوير؛ أوكلاند / كاليفورنيا.

التقييم في مدارس شمال كاليفورنيا من صفوف رياض الأطفال حتى الصف السادس، قام بالتقييم ملاحظون مستقلون بالمقارنة بالمدارس المحكمة.

النتائج:

- أكثر تحملاً للمسؤولية.
- أكثر حزماً.
- أكثر شعبية وانطلاقاً.
- أكثر توافقاً مع المجتمع وأكثر قدرة على المساعدة.
- أفضل فهماً للآخرين.
- أكثر التزاماً ومبالاة.
- أكثر استخداماً للطرق المقبولة اجتماعياً في حل المشكلات الشخصية.
- أكثر انسجاماً مع الآخرين.

• أكثر "يموقراطية".

• أعلى مهارة في حل الصراعات.

المصادر:

E.Schaps And V.Battistich, "Promoting Self Development Through School-Based Prevention: New Approaches," *OSAP Prevention Monograph no.8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory To Practice.* Eric Goperlud (ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. Of Health And Human Services, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps, And K. Delluchi, "Creating A Caring Community: Educational Practices That Promote Children Prosocial Development," in F. K. Oser, A. Dick And J. L. ry, eds., *Effective And Responsible Teaching*: The New Synthesis (San Francisco: Jossey-Bass,1992).

منهج الباث:

إعداد مارك جرينبرج ؛ مشروع المضمار السريع؛ جامعة واشنطون.

تم تقييمه في مدارس سياتل في الصفوف من الأول للخامس، وقام بالتقييم المدرسون بالمقارنة مع طلاب محكمين متلائمين من: ١) الطلاب العاديين. ٢)الطلاب الصم. ٣) طلاب التربية الخاصة.

النتائج:

• تحسن مهارات المعرفة الاجتماعية.

• تحسن الانفعال والملاحظة والفهم.

• تحكم أفضل في الذات.

- تخطيط أفضل لحل المهمات المعرفية.
- المزيد من التفكير قبل تنفيذ الأفعال.
- المزيد من الكفاءة في حل الصراع.
- مناخ أكثر إيجابية داخل الفصل.

طلاب الاحتياجات الخاصة:

- تحمل الإحباط.
- مهارات الحزم الاجتماعي.
- التركيز على المهام.
- مهارة التعامل مع الرفاق.
- المشاركة.
- حسن المعاشرة.
- التحكم بالذات.

تحسن الفهم الانفعالي:

- الملاحظة.
- التسميات الأدق.
- تناقص الإحساس الداخلي بالحزن والاكتئاب.
- تناقص القلق والانسحاب.

المصادر:

Conduct Problem Research Group, "A Developmental and Clinical Model for The Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program," *Development and Psychopathology* 4(1992).

M.T. Greenberg and C.A.Kusche, *Promoting Social and Emotional Development In Deaf Children: The Paths Project* (Seattle: University Of Washington Press, 1993).

M.T. Greenberg, C.A.Kusche, E.T. Cook, and J.P.Quamma, "Promoting Social Competence in School-Aged Children: The Effects of The Paths Curriculum," *Development and Psychopathology* 7(1995).

مشروع سياتل للتطوير الاجتماعي:

إعداد ج.دافيد هوكيتز؛ مجموعة أبحاث التطوير الاجتماعي؛ جامعة واشنطون.

تم تقييمه في مدارس سياتل الابتدائية والإعدادية باستخدام معايير الاختبار الموضوعية والمستقلة بالمقارنة بالبرامج التي لا تستخدم البرنامج.

النتائج:

- المزيد من الارتباط الإيجابي بالأسرة والمدرسة.
- الأولاد أقل عدوانية والبنات أقل تدميراً للذات.
- انخفاض الطرد المؤقت أو الدائم بين الطلاب منخفضي الإنجاز.
- انخفاض المبادرة إلى تعاطي المخدرات.

• انخفاض الجنوح.

• نتائج أفضل على اختبارات الإنجاز المعيارية.

المصادر:

E.Schaps and V. Battistich, "Promoting Health Development Through School Based Prevention: New Approaches," *OSAP Prevention Monograph No.8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory To Practice.* Eric Goperlud (Ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.

J.D.Hawkins et al., "The Seattle Social Development Project," in J.Mccord and R.Tremblay, eds., *The Prevention of Antisocial Behavior in Children* (New York :Guilford, 1992).

J.D.Hawkins,E.Von Cleve, and R.F.Catalano, "Reducing Early Childhood Aggression: Results of Primary Prevention Program," Journal of A Primary Prevention Program," *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30,2 (1992),Pp.208-17.

J.A.O'donnel , J.D.Hawkins, R.F.Catalano,R.D.Abbot and L.E. Day, "Preventing School Failure, Drug Use, And Delinquency Among Low-Income Children: Effects of A Long-Term Prevention Project in Elementary Schools,"*American Journal of Orthopsychiatry* 65(1994).

برنامج ييل-نيوهافن لتشجيع الكفاءة الاجتماعية:

إعداد روجر وايزبرج؛ جامعة الينويس في شيكاغو.

تم تقييمه في مدارس نيوهافن العامة في الصفوف ٥-٨ عن طريق الملاحظات المستقلة وتقارير الطلاب والمدرسين مقارنة بمجموعة محكمة.

النتائج:

- تحسن مهارات حل المشكلات.
- المزيد من الاختلاط مع الرفاق.
- التحكم بشكل أفضل في الاندفاع.
- تحسن السلوك.
- تحسن فاعلية المعاملات وزيادة الشعبية.
- تقدم مهارات التعامل مع الواقع.
- المزيد من المهارة في التعامل مع المشكلات الشخصية.
- تحسن التعامل مع القلق .
- انخفاض السلوكيات الجانحة.
- تحسن مهارات حل الصراع.

المصادر:

M.J. Elias And R.P.Weissberg, "School-Based Social Competence Promotion As A Primary Prevention Strategy: A Tale Of Two Projects," *Prevention In Human Services* 7,1(1990), Pp.177-200.

M.Caplan, R.P.Weissberg, J.S.Grober, P.J.Sivo, K.Grady, And C.Jacoby, "Social Competence Promotion With Inner City And Suburban Young Adolescents: Effects Of Social Adjustment And Alcohol Use," *Journal Of Consulting And Clinical Psychology* 60,1(1992), Pp.56-63.

برنامج الحلول الإبداعية للصراع:

إعداد ليندا لانتييري؛ المركز القومي لبرنامج الحلول الإبداعية للصراع (مبادرة التربويين لدفع المسؤولية الاجتماعية)، مدينة نيويورك.

تم تقييمه في مدارس مدينة نيويورك في صفوف رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر من خلال تقديرات المدرسين قبل وبعد البرنامج.

النتائج:

- انخفاض العدوانية داخل الفصل.
- انخفاض.الإهانات اللفظية داخل الفصل.
- مناخ من الاهتمام المتزايد.
- المزيد من الرغبة في التعاون.
- المزيد من التقمص.
- تحسن مهارات الاتصال.

المصدر:

Metis Associate, Inc., The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989.Summary of Significant Findings of RCCP New York Site (New York: Metis Associates, May 1990).

مشروع تحسين الوعي الاجتماعي –حل المشكلات الاجتماعية :

إعداد موريس إلياس ؛جامعة روتجرز.تم تقييمه في مدارس نيوجيرسي في الصفوف من الرياض وحتى الصف السادس من خلال تقديرات المدرسين ورأي الرفاق وسجلات المدرسة؛ مقارنة بغير المشاركين.

النتائج:

- أكثر حساسية لمشاعر الآخرين.
- أفضل فهماً لعواقب سلوكهم.
- زيادة القدرة على تقييم مواقف المعاملات والتخطيط للحلول المناسبة.
- تقدير أعلى للذات.
- سلوك أكثر توافقاً مع المجتمع.
- المزيد من لجوء الآخرين إليهم.
- التعامل بشكل أفضل مع الانتقال للدراسة الإعدادية.
- أقل عداء للمجتمع وتدميراً للذات أقل اضطراباً في السلوك حتى عندما تم تتبعهم إلى المرحلة الثانوية.
- تحسن مهارات تطوير القدرة على التعلم.
- تطور القدرة على التحكم بالذات والوعي الذاتي واتخاذ القرارات الاجتماعية داخل الفصل وخارجه.

المصادر:

M.J.Elias, M.A.Gara, T.F.Schuyler, L.R.Branden-Muller, and M.A.Sayette, "The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program," ***American Journal of Orthopsychiatry*** **61 (1991) pp. 409-17.**

M.J.Elias and J.Clabby, ***Building Social Problem Solving Skills: Guidelines from School-Based Program*** **(San Francisco: Jossey- Bass, 1992).**

هوامش الفصول

الجزء الأول: المخ الانفعالي

الفصل ١: وظيفة المشاعر:

١. associated Press, September 15, 1993.

٢. يمكننا أن ندرك أبدية موضوع الحب المتفاني من مدى انتشـــاره في الأساطير العالمية: فحكايات الجاتاكا تنتشر في أنحاء متفرقة من آسيا منـــذ آلاف السنين؛ و تحتوي جميعاً على أمثلة متنوعة للتضحية بالذات.

٣. الحب الإيثاري وبقاء البشرية: نجد ملخصاً جيداً للنظريـــات الـــتي تصف الميزات التكيفية للإيثار في كتاب:

Malcolm Slavin and Daniel Kriegman, The. Adaptive Design of the Human Psyche (New York: Guilford Press,1992).

٤. تعتمد معظم هذه المناقشة على المقالة الرئيسية لـــ Paul Ekman :

An Argument of Basic Emotions," Cognition and Emotion, 6,1992,pp. 169-200.

وهذه النقطة من مقالة P.N.Johnson-Laird and K.Oatley في نفـــس العدد.

5. The Shooting of Matilda Crabtree: The New York Times, Nov.11, 1994.

٦. فقط لدى الراشدين: وهذا ما لاحظه Paul Ekman في جامعة كاليفورنيا /سان فرانسيسكو.

٧.التغيرات الجسدية مع الانفعالات وأسبابها التطورية:ورد بعض هذه التغيرات في عمل Robert W. Levenson, Paul Ekman, and Wallace V Friesen:

" Voluntary Facial Action Generates Emotion Specific Autonomous Nervous System Activity," Psychophysiology. 27,1990.

وهذه القائمة مستمدة من هذا المصدر ومن مصادر أخرى. وحتى الآن تعتبر هذه القائمة افتراضية نوعاً ما؛ فما زال هناك جدل علمي حول البصمة البيولوجية الدقيقة لكل انفعال. ويرى بعض الباحثين أن هناك تداخل أكثر من الاختلاف بين الانفعالات أو أن قدرتنا على قياس التغيرات البيولوجية المصاحبة للانفعالات ما زالت قاصرة للغاية. وللتعرف على هذا الجدل أنظر:

Paul Ekman and Richard Davidson, eds., Fundamental Questions About Emotions (New York: Oxford University Press,1994).

٨. كما يقول Paul Ekman: "الغضب هو أخطر الانفعالات، وبعض المشكلات الرئيسية التي تدمر المجتمع هذه الأيام ناتجة عن سعار الغضب. وهو أقل الانفعالات تكيفاً حالياً لأنه يحشدنا للقتال.فقد تطورت انفعالاتنا في وقت لم تكن لدينا القدرات التكنولوجية لإنجاز ما نريد بفاعلية كبيرة.وفي عصور ما قبل التاريخ؛ عندما كنت تغضب وترغب

لمدة ثانية في قتل شخص لم تكن تستطيع أن تفعل ذلك بسهولة-أما الآن فتستطيع".

9.Erasmus of Rotterdam, In Praise of Folly, trans. Eddie Radice (London: Penguin, 971),p.87.

١٠.مثل هذه الاستجابات الأساسية هي التي تنتقل إلى "الحياة الانفعالية" – والأدق أن نقول "الحياة الغريزية"– لتلك الأنواع.والأهم من الناحية التطورية أن هذه هي القرارات المهمة للبقاء؛ فالحيوانات التي تستطيع أن تؤديها بنجاح تبقى حتى تتمكن من توريث جيناها.وفي هذه العصور؛ كانت الحياة الذهنية تتميز بالوحشية: فقد كانت الحواس وذاكرة الاستجابات تتلقى طوال اليوم صور حرباء أو ضفدعة أو طائر أو سمكة أو حتى برونتوصور، ولم يكن هذا المخ البدائي يسمح بتكوين الانفعالات التي نعرفها.

11. The limbic system and emotions: R. Joseph, " The Naked Neuron: Evolution and the Language of the Brain," New York: Plenum Publishing, 1993, Paul D. MacLean, The Triune Brain in Evolution (New York: Plenum, 1990).

12.Rhesus infants and adaptability: " Aspects of emotion across species," Ned Kalin, M.D., Departments of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin, prepared for the MacArthur Affective Neuroscience Meeting, Nov.,1992.

الفصل٢ :البنية التشريحية للقرصنة الانفعالية:

١. تم وصف حالة الرجل الخالي من المشاعر في عمـــل R.. Joseph السابق ص٨٣.ومن الناحية الأخرى يظل هنـــاك أثـــر للانفعـــالات في الأشخاص الذين يفتقدون اللوزة ، أنظر :

Paul Ekman and Richard Davidson ,eds., Questions About Emotions. New York: Oxford University Press, 1994).

وترجع الاختلافات في النتائج إلى المكان المحدد المفقود مـــن اللـــوزة والدوائر العصبية المرتبطة؛ وما زلنا بعيدين عن القول النهائي حول البنيـــة العصبية للانفعالات.

٢.يعمل LeDoux كالكثيرين غيره من علمـــاء الأعصـــاب علـــى مستويات متعددة ؛ فهو يدرس مثلاً كيف تؤثر أعطاب معينة في مخ الفأر على سلوكه ويتتبع بدقة مسار خلايا عصبية مفردة ويعد تجارب مفصلـــة لإشراط الخوف لدى الفئران التي تغيرت أمخاخها جراحياً.وتعتبر نتائجـــه ونتائج الآخرين الذين راجعناهم هنا؛ نتائج طليعية في علـــم الأعصـــاب ولذلك تبقى افتراضية نوعاً ما- خاصة فيما يتعلق بصياغة الاســـتنتاجات حول الحياة الانفعالية من هذه المعلومات الخـــام. إلا أن عمـــل LeDoux تدعمه أدلة كثيرة مستمدة من أبحاث علماء أعصـــاب آخريـــن الذيـــن مازالوا يكتشفون الأسس العصبية للانفعالات. انظر مثلاً:

Joseph LeDoux, "Sensory System And Emotions" integrative psychiatry, 4,1986.

Joseph LeDoux, "Emotion And The Limbic System Concept" concepts in neuroscience, 2, 1992.

٣.تم عرض فكرة أن يكون الجهاز الحافّي مركزاً للانفعال في المخ لأول مرة على يد عالم الأعصاب Paul MacLean من أكثر من أربعين عاماً. وفي السنوات الأخيرة أدت الاكتشافات مثل اكتشاف LeDoux إلى تعديل مفهومنا عن الجهاز الحافّي وبينت أن بعض تركيباته الأساسية مثل فرس البحر ر تشترك مباشرة في الانفعالات؛ بينما تقوم دوائر تتصل بأماكن أخرى من المخ -خاصة الفصوص القبلجبهية - بدور كبير. وأهم من ذلك هناك أدلة متراكمة تشير إلى أن كل انفعال يتطلب مناطق خاصة به من المخ. والاعتقاد الأحدث هو أنه لا يوجد "مخ انفعالي" واحد محدد، لكن أنظمة عديدة من الدوائر العصبية التي توزع تنظيم الانفعال على أجزاء تنتشر بالمخ لكن تتناسق جيداً مع بعضها البعض. ويفترض علماء الأعصاب أنه عندما يتم تحديد الخريطة العصبية للانفعال سيكون لكل انفعال توزيعاته الخاصة وخريطته المميزة من المسارات العصبية التي تحدد صفاته المتفردة بالرغم من أن من المحتمل أن الكثير أو معظم هذه الدوائر تترابط مع التكوينات الأساسية في الجهاز الحافّي -مثل اللوزة- ومع القشرة القبلجبهية. انظر:

Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems In The Brain," Behavioral And Brain Research, 58, 1993.

٤.الدوائر العصبية للمستويات المختلفة من الخوف: يعتمد هذا التحليل على الوصف الممتاز الذي نجده في:

Jerome Kagan, Galen's Prophecy (New York: Basic Books, 1994).

٥. لقد كتبت عن بحث Joseph LeDoux في The New York Times في ١٥ أغسطس ١٩٨٩. ويقوم الشرح في هذا الفصل على مقابلة شخصية معه وعلى العديد من المقالات بما فيها مقالات Joseph LeDoux:

Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems In The Brain," Behavioral And Brain Research, 58, 1993.

Joseph LeDoux, "Emotion, Memory And The Brain," Scientific American, June, 1994.

Joseph LeDoux, "Emotion And The Limbic System Concept" concepts in neuroscience, 2, 1992.

6.Unconscious Preferences: William Raft Kunst-Wilson And R.B.Zajonc, "Affective Discrimination Of Stimuli That Cannot Be Recognized," Science (Feb. 1,1980).

7.Unconscious Opinion: John A. Bargh, "First Second: The Preconscious In Social Interactions," Presented At The Meeting Of The American Psychological Society, Washington, DC (June 1994).

8. Emotional Memory": Larry Cahill et al., "Beta-Adrenergic Activation And Memory For Emotional Events," Nature (Oct. 20,1994).

٩. نظرية التحليل النفسي وتطور المخ: نجد شرحاً مفصلاً للتأثيرات التي تتركها السنوات المبكرة من العمر على تطور المخ في:

Allan Schore, Affect Regulation And The Origin Of Self (Hillsdale,NJ: Lawrence Erlbaum Associates,1994).

10.Dangerous Even If You Don't Know What It Is :LeDoux ,quoted in "How Scary Things Get That Way," Science (Nov.6,1992), P.887.

١١.معظم هذا الافتراض عن قدرة القشرة الجديدة علـــى هذيـــب الاستجابة الانفعالية مستمد من : Ned Kalin المصدر السابق.

١٢.النظرة المدققة في التشريح العصبي تبين لنا كيف تعمل الفصـوص القبلجبهية على إدارة الانفعال.وهناك أدلة كثـــيرة تشـــير إلى القشـــرة القبلجبهية مكان لالتقاء كل أو معظم الدوائر القشرية التي تشـــترك في الاستجابة الانفعالية. وفي الإنسان تتجه أقوى الروابـــط بـــين القشـــرة الجديدة إلى الفص القبلجبهي الأيسر وإلى الفص الصدغي وإلى جـــانب الفص الجبهي (والفص الصدغي مهم للتعرف علـــى ماهيـــة الأشـــياء). وتتكون هذه الارتباطات من إرسالات منفردة وتعمل كمســـار ســـريع وفعال كما لو كانت طريق سريع عصبي حقيقي. وتتجـــه الإرســـالات العصبية وحيدة الاتجاه بين اللوزة والقشرة القبلجبهية إلى منطقة تســـمى القشرة المقلجبهية . ويبدو أن هذه المنطقـــة في غايـــة الأهميـــة لتقييـــم الاستجابات الانفعالية وتصحيحها أثناء حدوثها حينما نكون في خضـــم هذه الانفعالات نفسها.

والقشرة المقلجبهية تقوم في نفس الوقت باستقبال الإشـــارات مـــن اللوزة وتنشر إرسالاتها الخاصة عبر شبكة معقدة وموسّعة تتجه إلى المـــخ الحافّي، ومن خلال هذه الشبكة تلعب دورها في تنظيـــم الاســـتجابات الانفعالية-بما في ذلك الإشارات المثبطة المتجهة من المخ الحافّي إلى المنـلطق الأخرى من القشرة وبذلك تخفض مـــن الإلحاحـــات العصبيـــة لهـــذه الإشارات.وارتباطات القشرة المقلجبهية بالمخ الحافّي مكثّفـــي لدرجـــة

جعلت بعض علماء التشريح العصبي يطلقون عليها " القشرة الحافّيـــة"- أي الجزء المفكر من المخ الانفعالي.انظر:

Ned Kalin, Departments Of Psychology And Psychiatry, University Of Wisconsin, "Aspects Of Emotion sconserved Across Species ,"And Unpublished Manuscript Prepared For The MacArthur Affective Neuroscience Meeting, November, 1992; And Allan Schore, Affective Regulation And The Origin Of Self (Hillsdale , NJ:Lawrence Erlbaum Associates,1994).

وليس هناك رابط تركيبي فقط بين اللوزة والقشرة القبلجبهية لكـن- كما هو الحال دائماً- رابطاً بيوكيماوي أيضاً: فكلاً من الجزء الأنســـي الباطني من القشرة القبلجبهية واللوزة يحتوي علـــى عـــدد كبـــير مـــن المستقبلات الكيماوية لأحد الناقلات العصبية هو السيروتونين. ويبـدو أن هذا الناقل يقوم بين أشياء أخرى على تشجيع التعـــاون: فـــالقردة ذات التركيزات العالية من مستقبلات السيروتونين في الدائـــرة القبلجبهيـــة- اللوزية تتناغم جيداً من الناحية الاجتماعية بينما تكـــــون القـــردة ذات التركيزات المنخفضة عدائية ومعاندة.انظر:

Antonio Damosio, Descartes' Error (New York: Grosset /Putnam, 1994).

١٣. بينت الدراسات على الحيوانات أن إصابة الفصوص القبلجبهيـة بأعطاب تغير من قدرتها على التعامل مع الإشارات الانفعالية القادمة مـــن المنطقة الحافّية؛ يجعل سلوك الحيوان شاذاً واندفاعياً بحيث يثور الحيـوان أو ينكمش من الخوف دون سبب. وقـــــد افـــترض A.R. Luria؛ عـــالم الأعصاب الروسي النابغ أن منذ ثلاثينات القرن العشرين ؛ أن القشـــرة

القبلجبهية هي أساس التحكم في الذات وكبح الإندفاعات الانفعالية. وقد لاحظ أن المرضى الذين تدمر لديهم هذه المنطقة يصبحون مندفعين ومعرضين لنوبات من الخوف والغضب. ووجدت الدراسات التي أجريت على عشرات الرجال والنساء الذين يرتكبون جرائم قتل اندفاعية أثناء لحظات احتدام الغضب والتي استخدمت البيتسكان لتصوير المخ ؛ أن هؤلاء الأشخاص يتسمون بنشاط أقل من المعتاد في نفس هذه المناطق من القشرة القبلجبهية.

١٤. أجريت بعض الأبحاث الرئيسية عن أعطاب هذه الفصوص لدى الفئران على يد Victor Dennenberg عالم النفس في جامعة كونيكتيكت.

15.Left hemisphere lesions and joviality: G. Gianotti, "Emotional behavior and hemispheric side of lesion," Cortex, 8, 1972.

١٦. وصفت حالة السكتة الدماغية السعيدة على يد Marry K. Morris من قسم الأعصاب في جامعة فلوريدا في لقاء الجمعية الدولية للفسيولوجيا العصبية في سان أنطونيو، ١٣-١٦فبراير، ١٩٩١.

17. Prefrontal cortex and the working memory: Lynn D. Selemon et al., "Prefrontal Cortex," American Journal of Psychiatry, 152, 1995.

18. Faulty frontal lobes: Philip Harden and Robert Phil, " Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, And Behavior In Boys At High Risk For Alcoholism," Journal Of Abnormal Psychology, 104, 1995.

19. Prefrontal cortex : Antonio Damasio, Descartes' Error :Emotion, Reason And The Human Brain (New York: Grosset /Putnam, 1994)

الفصل ٣: حمق الأذكياء:

1. Jason H.'s story was reported in "Warning by a Valedictorian Who Faced Prison," In The New York Times (June 23, 1992).

2. One observer notes: Howard Gardner, "Cracking Open the IQ Box," The American Prospect, Winter 1995.

3. Richrd Herrnestein and Charles Murray, The Bell Curve: Intelligence And Class Structure In American Life (New York: Free Press, 1994), p.66.

4. George Vaillant, Adaptation to Life (Boston: Little Brown, 1997).

كان متوسط نتائج مجموعة هارفارد على اختبار الإنجاز ٥٨٤ على مدرج قمته ٨٠٠. وقد أخبرني د. فيلانت الذي يعمل حالياً بمدرسة الطب بجامعة هارفارد عن القيمة الضعيفة لنتائج هذا الاختبار في التنبؤ بالنجاح في الحياة لهذه المجموعة المتميزة من الرجال.

5.J. K. Feldman and G.E. Villaint, "Resilient children as Adults: A 40-Year Study," in E.J.Anderson and B.J.Cohler, eds., The Invulnerable Child (New York: Guilford Press, 1987).

6.Karen Arnold who did the study of valedictorians with Terry Denny at the university of Illinois, was quoted in The Chicago Tribune (May29, 1992).

7.Project Spectrum: Principal colleagues of Gardner in developing Project Spectrum were Mara Krechevsky and David Feldman.

8.I reviewed Howard Gardner about his theory of multiple intelligences in " Rethinking The Value Of Intelligence Tests," in the

New York Times Education Supplement (Nov. 3,1986) and several times since.

9.The comparison of IQ tests and spectrum abilities is reported in chapter, coauthored with Mara Krechevsky, in Howard Gardner, Multiple Intelligences: The Theory In Practice (New York: Basic Books, 1993).

10.The nutshell summary is from Howard Gardner, Multiple Intelligences, p.9.

11. Howard Gardner and Thomas Hatch, "Multiple Intelligences Go To School," Educational Research 18,8 (1989).

12. The model of emotional intelligence was first proposed in Peter Salvory and John D. Mayer, "Emotional Intelligence," Imagination Cognition And Personality 9 (1990), pp. 185-211.

13.Practical intelligence and people skills: Robert J. Sternberg, Beyond IQ (New York: Cambridge University Press, 1985).

14. The basic definition of "emotional intelligence" is in Salvory and Mayer, "Emotional Intelligence," p.189. Another early model of emotional intelligence is in Reuven Baron, "The Development of a Concept of Psychological Well-Being," Ph.D. dissertation ,Rhodes University, South Africa,1988.

15.IQ vs. emotional intelligence: Jack Block, University Of California At Berkley, Unpublished Manuscript, February, 1995:

يستخدم بلوك مفهوم "مرونة الذات" وليس ذكاء المشاعر لكنه يشير إلى أن مكوناته الرئيسية تشتمل على التنظيم الذاتي للانفعال والتحكم التكيفي للاندفاع والإحساس بفعالية الذات والذكاء الاجتماعي. ونظراً لأن هذه تعتبر من العناصر الرئيسية لذكاء المشاعر؛ لذلك يمكننا أن ننظر لمرونة الذات كمقياس بديل لذكاء المشاعر بنفس الطريقة التي تجعل نتائج اختبار الإنجاز مقياسا بديلا لمعامل الذكاء.ولقد قام بلوك بتحليل البيانات

المستمدة من دراسة شملت حوالي مائة رجـــلا وامـــرأة أثنـــاء ســـنوات مراهقتهم والعشرينات الأولى من أعمارهم واستخدم المناهج الإحصائيـــة لتقييم معاملات ارتباط السمات الشخصية والسلوكية مع معامل الذكاء المرتفع المستقل عن ذكاء المشاعر ومع ذكاء المشاعر المستقل عن معـــامل الذكاء، وقد وجد بلوك ارتباطا بسيطا بين معامل الذكاء ومرونة الـــذات لكن اكتشف أنهما ملكتان مستقلتان عن بعضهما البعض.

الفصل ٤ :اعرف نفسك:

١ . استخدمت الوعي الذاتي بمعنى تأمل الذات واستبطان الشـــخص لمشاعره ؛ وهو ما يطلق عليه أحيانا "الفراسة".

2.See also: Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are (New York: Hyperion, 1994).

3.The observing ego: An insightful comparison of the psychonalyst's attentional stance and self-awareness appears in Mark Epstien's Thoughts Without A Thinker (New York: Basic Books, 1995):

ويشير إبشتاين أن هذه القدرة إذا تم غرســـها بعمـــق فإنهـــا تبعـــد الإحساس الذاتي للمراقب وتحوله إلى "أنا متطورة مرنة وجريئة قـــــادرة على استيعاب كل ما يحيط بها في الحياة" .

4.William Styron, Darkness Visible: A Memoir Of Madness (New York : Random House, 1990), P.64.

5. John D. Mayer Alexander Stevens, "An Emerging Understanding of the Reflective (Meta0 Experience of Mood," unpublished manuscript (1993).

6. Mayer Stevens, "An Emerging Understanding.":

بعض المصطلحات التي استخدمت للتعبير عن أساليب الوعي بـالذات المذكورة هي تحويرات أجريتها على هذه الفئات.

7.The intensity of emotion: Much of this work was done by or with Randy Larson, a former graduate student of Diner's now at the University of Michigan.

8.Gary , the emotionally bland surgeon, is described in Hillel I. Swiller, "Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual And Group Psychotherapy," International Journal For Group Psychotherapy 38,1 (1988), Pp. 47-61.

9. Emotional illiterate was the term used by M.B. Freedman and B.S. Sweet, "Some Specific Features of Group Psychotherapy," International Journal For Group Psychotherapy 4, (1954), pp.335-68.

10.The clinical features of alexithymia are described in Graeme J. Taylor, "Alexithymia: History of the Concept," paper presented at the annual meeting of the American Psychiatric Association in Washington, DC (May 1986).

11. The description of alexithymia is from Peter Sifneos, "Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview," Psychotherapy and Psychosomatics 56 (1991), pp. 116-22.

12. The woman who did not know why she was crying is reported in H. Warnes, "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects," Psychotherapy and Psychosomatics 46,(1986), pp. 96-104.

13. Role of emotions in reasoning: Damasio, Descartes' Error.

14. Unconscious fear: The snake studies are described in Kagan, Galen's Prophecy.

الفصل ٥: عباد الهوى:

1. For details of the ratio of positive to negative feelings and well-being, see Ed Diener and Randy J. Larsen, " The Experience of Emotional Well-Being," in Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., Handbook of emotions (New York: Guilford Press, 1993).

٢. أجريت حواراً مع Diane Tice في ديسمبر ١٩٩٢ حول بحثـــها عن الكيفية التي يتخلص بها الأشخاص من الحالات المزاجيـــة السـيئة. ونشرت تايس نتائجها عن الغضب في فصل كتبتـــه مع زوجـــها Roy Baumeister في:

Daniel Wegner and James Pennebaker, eds., Handbook of Mental Control v.5 (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1993).

3. Bill collectors: also described in Arlie Hochschild, The Managed Heart (New York: Free Press, 1980).

4. The case against anger, and for self-control, is based largely on Diane Tice and Roy Baumeister, "Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change," in Wegner and Pennebaker, eds., Handbook of Mental Control. But see also Carol Tavris, Anger: The Misunderstood Emotion (New York: Touchstone, 1989).

5. The research on rage is described in Dolf Zillmann, " Mental Control Of Angry Aggression," in Wegner and Pennebaker, eds., Handbook of Mental Control.

6. The soothing walk: quoted in Tavris, Anger: The Misunderstood Emotion.

7.Redford Williams strategies for controlling hostility are detailed in Redford Williams and Virginia Williams, Anger Kills (New York: Times Books, 1993).

8.Venting anger does not dispel it: see for example, S.K. Mallick and McCandless, " A Study of Catharsis Aggression," Journal Of

Personality And Social Psychology 4 (1966). For a summary of this research, see Tavris, Anger: The Misunderstood Emotion.

9.When lashing out in anger is effective: Tavris, Anger: The Misunderstood Emotion.

10. The work of worry: Lizabeth Roemer and Thomas Borkovec, "Worry: Unwanted Cognitive Activity that controls unwanted somatic experience," in Wegner and Pennebaker, eds., Handbook of Mental Control.

11.Fear of germs: David Riggs and Edna Fao, "Obsessive-Compulsive Disorder," In David Barlow, Ed., Clinical Handbook of Psychological Disorders (New York: Guilford Press, 1993).

12. The worried patient was quoted in Roemer and Borkovec, "Worry," p. 122.

13. Therapies for anxiety disorder: see for example David H. Barlow, ed., Clinical Handbook Of Psychological Disorders (New York: Guilford Press, 1993).

14.Styron depression: William Styron, Darkness Visible: a memoir of madness (New York: Random House, 1990).

15. The worries of the depressed are reported in Susan Nolen-Hoeksma, "Sex Differences in Control of Depression," in Wegner and Pennebaker, eds., Handbook of Mental Control. P. 307.

16. Therapy for depression: K. S. Dobson, "Meta-Analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression," Journal Of Consulting And Clinical Psychology 57 (1989).

17.The study of depressed people's thought patterns is reported in Richard Wenzlaff, " The Mental Control of Depression," in Wegner and Pennebaker, Handbook of Mental Control.

18. Shelley Taylor et al., "Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information," Journal Of Clinical And Social Psychology 8 (1989).

19. The repressing college student is from Daniel A. Weinberger, "The Construct Validity of Repressive Coping Style," in J. L. Singer, ed., Repression and Dissociation (Chicago: University of Chicago

Press, 1990). Weinberger, who developed the concept of repressors in early studies with Gary F. Schwartz and Richard Davidson, has become the leading researcher on the topic.

الفصل ٦:الأستعداد الأساسي:

1. The terror of the exam: Daniel Goleman, Vital lies Simple Truths: The psychology of Self-Deception (New York: Simon and Schuster, 1985).

2. Working memory: Alan Baddeley, Working Memory (Oxford: Clarendon Press, 1986).

3. Prefrontal cortex and working memory: Patricia Goldman-Rakic, "Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates," Progress in Brain Research, 85, 1990; Daniel Weinberger, " A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex ," Journal of Neuropsychiatry 5 (1993).

4. Motivation and elite performance: Anders Ericsson, " Expert Performance: Its Structure and Acquisition," American Psychologist (Aug. 1994).

5. Asian IQ advantages: Herrnstein and Murray, The Bell Curve.

6. IQ and occupation of Asian-Americans: James Flynn, Asian-Americans Achievement Beyond IQ (New Jerssey: Lawrence Erlbaum, 1991).

7. The study of delay of gratification in four- year-olds in Yuichi Shoda , Walter Michel , and Philip K. Paeke, " Predicting Adolescent Cognitive Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification," Developmental Psychology, 26,6 (1990), pp.978-86.

8. SAT scores of impulsive and self-controlled children: The analysis of SAT data was done by Phil Peake, a psychologist at Smith College.

9. IQ vs. delay as predictors of SAT scores: personal communication from Phil Peake, a psychologist at Smith College, who analyzed the SAT data in Walter Michel's study of delay of gratification.

10.Impulsivity and delinquency: See the discussion in: Jack Block, "On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency,"Journal of Abnormal Psychology 104 (1995).

11.The worried mother: Timothy A. Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder," in David H. Barlow, ed., Clinical Handbook Of Psychological Disorders (New York: Guilford Press, 1993).

12. Air traffic control and anxiety: W.E.Collins et al., "Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training performance of Air Traffic Control Specialists," FAA Office of Aviation Medicine Reports (May 1989).

13.Anxiety and academic performance: Bettina Seipp, "Anxiety and Academic Performance: Meta Analysis," Anxiety Research 4,1 (1991).

14.Worries: Richard Metzger et al., "Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing," Journal Of Clinical Psychology (Jan. 1990).

15.Ralph Haper and Richard Alpert, "Test Anxiety," Journal of Abnormal and Social Psychology 13 (1958).

16.Anxious students: Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety," Journal Of College Student Development (May 1989).

17.Negative thoughts and test scores: John Hunsley, "Internal Dialogue During Academic Examinations," Cognitive Therapy and Research (Dec. 1987).

18.The internists given a gift of a candy: Alice Isen et al., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving ,"Medical Decision-Making (July-Sept. 1991).

19.Hope and a bad grade: C.R. Snyder et al., "The will and the Ways: Development and Validation of an Individual- Differences Measure of Hope," Journal of Personality and Social Psychology 60, 4 (1991), p 579.

20. I interviewed C.R. Snyder in The New York Times (Dec. 24, 1991).

21.Optimistic swimmers: Martin Seligman, Learned Optimism (New York: Knopf, 1991).

22.A realistic vs. naïve optimism: see, for example Carol Wlalen et al., "Optimism in Children's Judgements of Health and Environmental Risks," Health Psychology 13 (1994).

23.I interviewed Martin seligman about optimism in The New York Times (Feb. 3, 1987).

24.I interviewed Albert Bandura about self-efficacy in The New York Times (May 8, 1988).

25.Mihlay Csikszentmihalayi, "Play and Intrinsic Rewards," Journal Of Humanistic Psychology 15,3 (1975).

26.Mihlay Csikszentmihalayi, Flow: The Psychology of Optimal Experience, 1st ed. (New York: Harper and Row, 1990).

27.Like a Waterfall: Newsweek (Feb. 28,1994).

28.I interviewed Dr. Csikszentmihalayi in The New York Times (Mar.4, 1986).

29.The brain in flow: Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures," Personality and Individual Differences 5, 2 (1984).

30.Cortical activation and fatigue: Ernest Hartman, The Functions of Sleep (New Haven: Yale University Press, 1973).

31. I interviewed Dr. Csikszentmihalayi in The New York Times (Mar.22, 1992).

32. The study of flow and math students: Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Use of Talent," in Mihlay Csikszentmihalayi and Isabella Csikszentmihalayi, Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness (Cambridge: Cambridge University Press, 1988).

الفصل ٧:جذور التقمص:

1. Self-awareness and empathy: see, for example, John Mayer and Melissa Kirlpatric, "Hot Information- Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience," University of New Hampshire, unpublished manuscript (Oct. 1994); Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity," Journal Of Personality And Social Psychology 53 (1987).

2. Robert Rosenthal et al., "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues," in P.McReynolds, ed., Advances in Psychological Assessment (San Francisco: Jossey-Bass, 1977).

3. Stephen Nowicki and Marshal Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10," paper presented at the American Society Meeting (1989).

4. The mothers who acted as researchers were trained by Marin Radke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler at the Laboratory of Developmental Psychology, National Institute of Mental Health.

5. I wrote about empathy, its developmental roots, and its neurology in The New York Times (Mar. 28, 1989).

6. Instilling empathy in children: Marin Radke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler, "Roots, Motives and Patterns in Children Prosocial Behavior," in Ervin Staub et al., eds., Development and Maintenance of Prosocial Behavior (New York: Plenum, 1984).

7. Daniel Stern, The Interpersonal World of the Infant (New York: Basic Books, 1987), p.30.

8. Stern, op. Cit.

9. The Depressed infants are described in Jeffrey Pickens and Tiffany Field, "Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers," Developmental Psychology 29,6 (1993).

10. The study of violent rapists' childhoods was done by Robert Prentky, a psychologist in Philadelphia.

11. Empathy in borderline patients :Lee C. Park et al., "Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment ," Journal of Personality Disorders 6,(1992).

12. Leslie Brothers, " A Biological Perspective on Empathy,"American Journal of Psychiatry 146,1 (1989).

13. Brothers, " A Biological Perspective," p.16.

14. Physiology of Empathy: Robert Levenson and Anna Ruef , "Empathy: A Physiological Substrate," Journal of Personality and Social Psychological 63,2 (1992).

15. Martin L. Hoffman, "Empathy, Social Cognition and Moral Action," in W.Kurtines and J. Gerwitz, eds., Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research and Applications (New York: John Wiley and Sons, 1984).

16. Studies of the Link between empathy and ethics are in Hoffman, "Empathy, Social Cognition, and Moral Action."

17. I wrote about emotional cycle that culminate in sex crimes in The New York Times (Apr.14, 1992). The source is William Pithers, a psychologist with the Vermont Department of Corrections.

18. The nature of Psychopathy is described in more detail in an article I wrote in The New York Times on July 7, 1987. Much of what I write here comes from the work of Robert Hare, a Psychologist at the University of British Columbia, an expert in Psychopaths.

19. Leon Bing, Do or Die (New York: HarperCollins, 1991).

20. Wife batterers: Neil S. Jacobson et al., "Affect, Verbal Content and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband," Journal Of Clinical And Consulting Psychology (July 1994).

21. Psychopaths have no fear- the effect is seen as criminal psychopaths are about to receive a shock: One of the more recent replications of the effect is Christopher Patrick et al., "Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing," Journal of Abnormal Psychology 103 (1994).s

الفصل ٨: الفنون الاجتماعية:

1. The exchange between Jay and Len was reported by Judy Dunn and Jane Brown in "Relationships, Talk About Feelings and the Development of Affect Regulation in Early Childhood," Judy Garber and Kenneth A. Dodge, eds., The Development of Emotion Regulation and Dysregulation (Cambridge: Cambridge University Press, 1991). The dramatic flourishes are my own.

2. The display roles are in Paul Ekman and Wallace Friesen, Unmasking the Face (Eanglewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975).

3. Monks in the heat of the battle: the story is told by David Bush in "Culture-Cul-de-Sac," Arizona State University Research (Spring /Summer 1994).

4. The study of mood transfer was reported by Ellen Sullins in the April 1991 issue of the Personality and Social Psychology Bulletin.

5. The studies of the mood transmission and synchrony are by Frank Bernieri, a psychologist at Oregon State University; I wrote about his work in The New York Times .Much of his research is reported in Bernieri and Robert Rosenthal, "Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony," in Robert Feldman and Bernard Rimes, eds., Fundamentals of Nonverbal Behavior (Cambridge: Cambridge University Press, 1991).

6. The entrainment theory is proposed by Bernieri and Rosenthal, Fundamentals of Nonverbal Behavior.

7.Thomas Hatch, "Social Intelligence in Young Children," paper delivered at the annual meeting of the American Psychological Association (1990).

8.Social Chameleons: Mark Snyder, "Impression Management: The Self in Social Interaction," in L.S.Wrightman and K.LeDeaux, Social Psychology in the '80s (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1981).

9.E.Lakin Philips, The Social Skills Basis of Psychopathology (New York: Grune and Stratton, 1978), p. 140.

10.Nonverbal learning Disorders: Stephen Nowicki and Marshal Duke , Helping the Child Who Doesn't Fit In (Atlanta: Peachtree, 1992). See also Byron Rourke, Nonverbal Learning Disabilities (New York: Guilford University Press, 1989).

11. Nowicki and Duke, Helping the Child Who Doesn't Fit In.

12. This vignette, and the review of research on entering a group, is from Martha Putallaz and Aviva Wasserman, "Children's Entry Behavior," in Steven Asher and John Coie, eds., Peer Rejection in Childhood (New York: Cambridge University Press, 1990).

13. Putallaz and Wasserman, "Children's Entry Behavior."

14.Hatch, "Social Intelligence in Young Children."

15.Terry Dobson's tale of the Japanese Drunk and the old man is used by permission of Dobson's estate. It is also reported by Ram Dass and Paul Gorman, How can I help? (New York: Alfred A. Knopf, 1985), pp.167-71.

الجزء الثالث: تطبيقات ذكاء المشاعر:

الفصل ٧: العداوة الحميمة:

١ . هناك طرق كثيرة لحساب معدل الطلاق وتعتمد النتيجة على الطريقة الإحصائية المستخدمة. وتبين بعض الطرق أن معدل الطلاق يصل لذروة قدرها ٥٠٪ ثم يتناقص قليلاً؛ وعند حساب الطلاق من خلال العدد الكلي للطلاقات في سنة معينة وجد أن معدل الطلاق قد وصل لقمته في ثمانينات القرن العشرين. إلا أن الإحصاءات التي ذكرها لا تحسب فقط الطلاقات التي تتم في سنة معينة لكن الاحتمال بأن زوجين اقترنا في سنة معينة سوف ينفصلان في النهاية؛ ويبين هذا الإحصاء تصاعد معدلات الطلاق خلال القرن العشرين . وللمزيد من التفاصيل؛ انظر :

John Gottman, What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes And Marital Outcomes (Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993).

2.The separate worlds of boys and girls: Eleanor Maccoby and C.N. Jacklin, "Gender Segregation in Childhood," in H.Reese, ed., Advances in Child Development And Behavior (New York: Academic Press, 1987).

3.Same-sex playmates: John Gottman, "Same and Cross Sex Friendship in Young Children," in J. Gottman and J.parker, eds.,Conversation of Freiends (New York: Cambridge University Press, 1986)

4.This and the following summary of sex differences in socialization of emotion is based on the excellent review in Lieslie R. Brody and Judith H. Hall, "Gender and Emotion," in Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., Handbook of Emotions (New York:Guilford Press, 1993).

5.Brody and Hall, "Gender and Emotion."

6.Girls and the arts of aggression: Robert B. Carins and Beverly D.Carins, Lifelines and Risks (New York: Cambridge University Press, 1994).

7.Brody and Hall, "Gender and Emotion."

8.The findings about gender differences in emotion are reviewed in Brody and Hall, "Gender and Emotion."

9.The study of importance of good communication for women was reported in Mark H. Dsavis and Alan Oathout, "Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence," Journal of Personality and Social Psychology 53,2 (1987), pp. 397-410.

10.The study of Husbands' and wives' complaints : Roberts J. Sternberg and Michael Barnes ,eds., The Psychology of Love (New Haven: Yale University Press, 1988).

11.Reading sad faces: The Research is by Dr. Ruben C. Gur at the University of Pennsylvania School of Medicine.

12.The exchange between Fred and Ingrid is from Gottman, What Predicts Divorce, p.84.

13.The marital research by John Gottman and colleagues at the University of Washington is described in more detail in two books: John Gottman, Why Marriages Succeed or Fail (New York: Simon and Schuster, 1994), and , What Predicts Divorce.

14.Stonewalling: Gottman, What Predicts Divorce.

15.Poisonous thoughts: Aaron Beck, love is never enough (New York: Harper and Row , 1988) , pp . 145 – 46 .

16.Thoughts in troubled marriages: Gottman, what predicts divorce .

17.The distorted thinking of violent husbands is described in Amy Holtzworth –Munroe and Glenn Hutchinson, " Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men, " journal of abnormal psychology 102, 2 (1993), pp. 206 – 11. The suspiciousness of sexually aggressive men: Neil Malamuth and Lisa Brown, " Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications, " journal of personality and social psychology 67 (1994) .

18.Battering husbands: There are three kinds of husbands who become violent: those who rarely do, those who do so impulsively when they get angered, and those who do so in a cool, calculated manner. Therapy seems helpful only with the first two kinds. See Neil Jacobson et al., clinical handbook of marital therapy (New York: Guilford Press, 1994).

19. Flooding: Gottman, what predicts divorce.

20.Husbands dislike squabbles: Robert Levenson et al., " The Influence of Age and Gender on Affect, physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages, " journal of personality and social psychology 67 (1994).

21. Flooding in husbands: Gottman, what predicts divorce.

22.Men stonewall, women criticize: Gottman, what predicts divorce.

23." Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV," the New York times (Nov. 3, 1993).

24. Productive marital fights: Gottman, what predicts divorce.

25. Lack of repair abilities in couples: Gottman, what predicts divorce.

26. The four steps that lead to " good fights " are from Gottman, why marriages succeed or fail.

27. Monitoring pulse rate: Gottman, Ibid.

28. Catching automatic thoughts: Beck, love is never enough.

29. Mirroring: Harville Hendrix, getting the love you what (New York: Henry Holt, 1988).

الفصل ١٠:إدارة القلب:

1. The crash of the intimidating pilot: Carl Lavin "When Moods Affect Safety: Communication in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up," The New York times (June 26, 1994).

2. The survey of 250 executives: Michael Maccoby, "The Corporate Climber Has to Find His Heart," Fortune (Dec. 1976).

3. Zuboff: in conversation, June 1994. For the Impact of information technologies, see her book In the Age of Smart Machine (New York: Basic Books, 1991).

4.The story of the sarcastic vice president was told to me by Hendrie Wiesinger, a psychologist at the UCLA Graduate School of Business. His Book is The Critical Edge: How To Criticize Up And Down The Organization And Make It Pay Off (Boston: Little, Brown, 1989)

5.The survey of time managers blew up was done by Robert Baron, a psychologist at Rensselaer Polytechnic Institute, whom I interviewed for ," The New York times (Sept 11,1990).

6.Criticism as a cause of conflict: Robert Baron, "Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions," Journal of Applied Psychology 75,3 (1990).

7.Specific and vague criticism: Hary Levinson, Feedback to Subordinates" Addendum to the Levinson Letter, Levinson Institute, Waltham, MA (1992).

8.Changing force of work place: A survey of 645national companies by Towers Perrin management consultants in Manhatten, reported in The New York Times (Aug.26, 1990).

9.The Roots of hatred: Vamik Volkan: The Need To Have Enemies And Allies (Northvale, NJ:Jason Aronson, 1988).

10.Thomas Pettigrew: I interviewed Pettigrew in The New York Times (May 12, 1987).

11.Stereotypes and subtle bias: Samuel Gaertner and John Davidio, Prejudice, Discrimination, Racism (New York: Academic Press, 1987).

12.Subtle bias: Gaertner and Davidio, Prejudice, Discrimination, Racism.

13.Relman: quoted in Howard Kohn, "Service With a Sneer," The New York Times Sunday Magazine (Nov. 11, 1994).

14.IBM: "Responding to a Diverse Work Force," The New York Times (Aug. 26, 1990).

15.Power of Speaking out: Fletcher Blanchard, "Reducing the Expression of Racial Prejudice," Psychological Science (vol. 2, 1991).

16 Stereotypes break down: Gaertner and Davidio, Prejudice, Discrimination, Racism.

17. Teams: Peter Drucker, "The Age of Social Transformation," The Atlantic Monthly (Nov. 1994).

18.The concept of group intelligence is set forth in Wendy Williams and Robert Sternberg, "Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others," Intelligence (1988).

19.The study of the stars at Bell Labs was reported in Robert Kelly and Janet Caplan, "How Bell Labs Creates Star Performers,"Harvard Business Review (July-Aug. 1993).

20.the usefulness of informal networks is noted by David Crackhardt and Jeffrey R. Hanson, "Informal Networks: The Company Behind the Chart," Harvard Business Review (July-Aug. 1993), p.104.

الفصل ١١ :العقل والمرض الجسدي:

1.Immune system as the body's brain: Francisco Varela at the Third Mind and Life Meeting, Dharamsala, India (Dec. 1991).

2.Chemical Messengers between brain and immune system: see Robert Ader et al., Psychoneuroimmunology, 2nd edition (San Diego: Academic Press, 1990).

3.Contact between nerves and immune cells: David Felten et al., "Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue,"Journal of Immunology 135 (1985).

4.Hormones and immune function: B.S. Rabin et al., "Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System," Critical Reviews in Immunology 9, (4), pp.279-312.

5.Connections between brain and the immune system: see, for example, Steven B. Maier et al., Psychoneuroimmunology," American Psychologist (Dec. 1994).

6.Toxic emotions: Howard Friedman and S.Boothby-Kewley, "The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View," American Psychologist 42 (1987).

وهذا التحليل الموسع للدراسات يستخدم طريقة "التحليل الشارح" حيث تجمع نتائج دراسات صغيرة كثيرة وتعالج أخصائياً لتكوين دراسة واحدة كبيرة؛ ويسمح ذلك بسهولة تحديد تأثيرات لم تستطع أي من الدراسات الأصغر أن تتبينها وذلك نتيجة للعدد الكبير من الأشخاص الذي تدرسه الدراسة الأكبر.

٧.يجادل المتشككون بأن النتائج التي تربط بين الحالة الانفعالية والمعدلات المرتفعة من الأمراض تقوم على العصابيين -كمرضى القلق والاكتئاب والتأثيرات الانفعالية المدمرة للغضب—وأن هذه المعدلات المرتفعة المذكورة ترجع لا لمرض عضوي حقيقي لكن لتروع هؤلاء المرضى للشكوى والأنين حول حالتهم الصحية وكذلك للمبالغة في

خطورة حالاهم . إلا أن فريدمان وغيره من العلماء يحتجون بأن الأدلة التي تدعم العلاقة بين المرض والحالة الانفعالية مستمدة من الأبحاث التي تعتمد على تقدير الأطباء المختصين للعلامات الملحوظة على المرضى وعلى نتائج الاختبارات الطبية وليس على شكوى المرضى؛ في تحديد مستوى المرض–وذلك الأساس يعد أكثر موضوعية. ومن المحتمل بالطبع أن ينتج الاكتراب عن الحالة الطبية بالإضافة لكونه سبباً لها؛ ولذلك تعتبر النتائج الأكثر إقناعاً هي المستمدة من الدراسات الطولية حيث يتم تقدير الحالات الانفعالية قبل ظهور المرض.

8.Gail Ironson et al., " Effects of Anger on Left Ejection Fraction in Coronary Artery Disease," The American Journal of Cardiology 70, 1992.

ويطلق أحياناً على فعالية الضخ اسم آخر هو "الكم المقذوف" والذي يشير إلى الكمية التي يستطيع أن يدفعها الدم من البطين الأيسر إلى الشرايين وتقاس بالنسبة المئوية من الدم الذي يندفع من البطينين مع كل نبضة قلب. وانخفاض فعالية الضخ أثناء المرض يدل على ضعف عضلة القلب.

٩. من بين عشرات الدراسات التي درست العلاقة بين العدائية والموت بمرض في القلب هناك دراسات لم تجد أي ارتباط؛ لكن هذا الاختلاف قد يرجع لفروق في المنهج المستخدم وكذلك للخفاء النسبي لهذا التأثير. على سبيل المثال ؛يبدو أن معظم الوفيات الناتجة عن العدائية

تحدث في منتصف العمر ؛ولذلك إذا لم تتبع الدراسة أســـباب الوفـــاة في هذه الفترة فلن تلاحظ هذا الأثر.

10. Hostility and heart disease: Redford Williams, The Trusting Heart (New York: Times Books/Random House, 1989).

11.Peter Kaufman: I interviewed Dr. Kaufman in The New York Times (Sept. 1, 1992).

12. Stanford study of anger and the second heart attacks:Carl Thoreson, presented at the International Congress of Behavioral Medicine, Uppsala, Sweden (July 1990).

13. Lynda H. Powell, Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men," Circulation, vol. 82, no. 4, Supplement III, Oct. 1990.

14.Murray A. Mittleman, "Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger." Circulation, vol 89, no.2 (1994).

15.Suppressing anger raises the blood pressure: Robert Levenson, "can We Control Our Emotions, and How Such Control Change an Emotional Episode?" in Richard Davidson and Paul Ekman, eds., Fundamental Questions About Emotions (New York: Oxford University Press, 1995).

16.The angry personal style: I wrote about Redford Williams research on anger and the heart in The New York Times Good Health Magazine (Apr. 16, 1989).

17.A 44 percent reduction in second heart attacks: Thoreson, op. Cit.

18.Dr. Williams Program for anger control: Williams, The Trusting Heart.

19.The worried woman: Timothy Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder," in David H. Barlow, ed., Clinical Handbook of Psychological Disorders (New York: Guilford Press, 1993).

20.Stress and metastasis: Bruce McEwen and Eliot Stellar, "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease," Archives of

Internal Medicine 153 (Sept. 27, 1993). The study they are describing is M. Roberston and J. Ritz, "Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells," Blood 76 (1990).

٢١. هناك أسباب متعددة تجعل الأشخاص تحت الضغـوط اكـثر عرضة للاعتلال؛ إضافة للمسارات البيولوجية. أحد هذه الطرق هـي أن يحاول الأشخاص تهدئة غضبهم بالتدخين مثـلاً أو الكحـول أو تنـاول الأكلات الدهنية وهذه في حد ذاتها خطر على الصحة. والطريقة الأخرى هي أن التخوف والقلق الدائمين يجعلان الشخص أقل قدرة على النـوم أو على متابعة النظم الطبية- كتناول العقاقير مثلاً- مما قد يطيل من فـترة المرض الذي لديهم. ومن المرجح أن هذه العوامل تضيف للرابطـة بـين الضغوط والمرض.

٢٢. الضغوط تضعف من المناعة فقد وجدت الدراسة التي أجريـت على طلاب الذين يستعدون لدخول الامتحانات ليس فقط أن مناعتـهم تقل للإصابة بفيروس الهربس لكن أيضاً قلت قدرة خلاياهم البيضاء علـى قتل الخلايا المصابة بالعدوى كما ارتفع منسوب أحد المـواد الكيماويـة المرتبطة بقمع القدرات المناعية للخلايا الليمفاوية وهي الخلايا البيضـاء الأساسية للاستجابة المناعية. انظر:

Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser, "Stress-Associated Depression in Cellular Immunity," Brain, Behavior, and Immunity 1 (1987).

لكن في معظم هذه الدراسات التي تبين ضعف المناعة مع الضغـوط، لم يتضح إن كان هذه الضعف كافياً لأن يؤدي إلى مخاطر طبية.

23.Stress and colds: Shelden et al., "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold," New England Journal of Medicine 325 (1991).

24.Daily upsets and infection: Arthur Stone et al., "Secretory IgA as a measure of Immunocompetence," Journal of Human Stress 13 (1987).

وفي دراسة أخرى طلب من ٢٤٦ من الأزواج والزوجات والأطفال أن يحتفظوا بسجل يومي عن الضغوط التي تتعرض لها حياقم الأسرية أثناء موسم الأنفلونزا. وقد وجد أن الذين يتعرضون لأشد الأزمات هم الأكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا مقدرة بأيام الارتفاع في درجة الحرارة وبمستوى الأجسام المضادة لفيروس الأنفلونزا .انظر:

R. D. Clover et al., " Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection," Journal of Family Practice 28 (May 1989).

25.Herpes virus flare-up and stress: a series of studies by Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser _e.g. "Psychological Influences on Immunity," American Psychologist 43 (1988).

وتعتبر العلاقة بين الضغوط ونشاط فيروس الهربس قوية لدرجة أن دراسة أجريت على عشر مرضى فقط واستخدمت ظهور القرح كمقياس بينت أنه كلما تزايد القلق والمشاحنات والضغوط في حياة المرضى كلما تزايد تعرضهم للقرح في الأسابيع التالية وأن فترات الهدوء في حياقم كانت مصحوبة بخمود في الهربس. انظر:

H.E. Schmidt et al., "Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis," Journal of Family Practice, 20 (1985).

26. Anxiety in women and heart disease: Carl Thoreson, presented at the International Congress of Behavioral Medicine, Uppsala, Sweden (July 1990).

وقد يكون للقلق أيضا دور في جعل بعض الرجال أكثر عرضة لأمراض القلب؛ ففي دراسة أجرتها كلية الطب بجامعة ألاباما وشملت تقييم الحالة الانفعالية في ١١٢٣ رجلاً وامرأة تبين أن الرجال الأكثر ميلا للقلق والتخوفات في منتصف أعمارهم كانوا أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم عند متابعتهم في العشرين عاماً التالية.انظر:

Abraham Markowitz et al., Journal of American Medical Association (Nov. 14, 1993)

27. Stress and colorectal cancer: Joseph C. Courtney et al., "Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer." Epidemiology (Sept. 1993), 4(5)

28. Relaxation to counter stress-based symptoms, see, for example, Daniel Goleman and Joel Gruin, Mind Body Medicine (New York, Consumer Reports Books St. Martin's Press, 1993)

29. Depression and disease: see, e.g. Seymor Reichlin, "Neuroendocrine- Immune Interactions." New England Journal of Medicine (Oct 21, 1993)

30. Bone marrow transplant: cited in James Starin, "Cost Offset From a Psychiatric Consultation- Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients." American Journal of Psychiatry 148 (1991).

31. Howard Burton et al., "The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure," Psychosomatic Medicine (March 1986)

32 Hopelessness and death from heart disease: Robert Anda et al., "Depressed Affect, Hopelessness and the Risk of Ischaemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults." Epidemiology (July 1993).

33.Depression and heart attack: Nancy Frasure-Smith et al., "Depression Following Myocardial Infarction," Journal of American Medical Association (Oct.20, 1993).

٣٤. الاكتئاب في الاعتلال المتعدد : أخبرني Dr. Michael von Korff الطبيب النفساني في جامعة واشنطن أن مع هؤلاء المرضى الذين يواجهون تحديات ضخمة في حياتهم اليومية " إذا عالجت الاكتئاب ستجد تحسناً أكبر من أي علاج لحالتهم الباطنية؛ فحين تكون مكتئباً تتبدى لك الأعراض بشكل أسوأ. والأمراض المزمنة تعتبر من التحديات الضخمة التي قد تواجه الشخص. والاكتئاب يمنعك من أن تتعلم كيفية رعاية المرض. ويستطيع الأشخاص أن يتكيفوا مع أصعب الإعاقات إذا كانت لديهم الطاقة والحماس والإحساس بقيمة الذات وهذه جميعا تكون على خطر الضياع مع الاكتئاب".

35.Optimism and bypass surgery: Chris Peterson et al., Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control (New York, Oxford University Press, 1993).

36.Spinal injury and hope: Timothy Elliott et al., "Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability," Journal of Personality and Social Psychology 61, 4 (1991).

37. Medical risk of social isolation: James House et al., "Social Relationships and Health," Science (July 29, 1988).But also see the mixed finding: Carol Smith et al., "Meta-Analysis of the Association Between Social Support and Health Outcomes,"Journal of Behavioral Medicine (1994).

٣٨.العزلة ومخاطر الوفاة: هناك دراسات أخرى ترجح وجود آلية بيولوجية وهذه النتائج كما وصفها House في "Social Relationships and

Health" وجدت أن مجرد وجود شخصاً آخر قد يخفض من القلق ويقلل من الاكتراب الفسيولوجي لدى الأشخاص المحتجزين في وحدات الرعاية المركزة. وقد وجد أن التأثير المطمئن لوجود شخص آخر لا يقلل فقط من معدل ضربات القلب وضغط الدم ولكن يخفض أيضاً من إفراز الأحماض الدهنية التي قد تتراكم وتسد الشرايين. وأحد النظريات التي تفسر التأثير العلاجي للاحتكاك الاجتماعي ترجح وجود آلية تعمل داخل المخ وتشير إلى البيانات المستمدة من الحيوانات والتي تبين الأثر المهدئ للمنطقة تحتالمهادية الخلفية وهي من مناطق الجهاز الحافي ذات الإرتباطات الوثيقة باللوزة. وترى هذه النظرية أن الأثر المطمئن لوجود الآخرين يعمل على كف النشاط الحافي ويقلل من إفراز الأسيتايل كولين والكورتيزول والكاتيكولامينات ؛ وكلها من الكيماويات العصبية التي تؤدي إلى سرعة التنفس وتسارع ضربات القلب والعلامات الفسيولوجية الأخرى الدالة على الضغوط.

39.Strain. "Cost Offset."

40. Heart attacks survival and emotional support: Lisa Berkman et al., "Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction. A Prospective Population Based Study of the Elderly." Annals of Internal Medicine (Dec. 15. 1992).

41. The Swedish study: Annika Rosingon et al., "Stressful Life Events. Social Support and Mortality in Men Born in 1933." British Medical Journal (Oct. 19.1993).

42. Marital arguments and immune system. Janice Kiecolt et al., "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function." Psychosomatic Medicine 49 (1987).

43. I interviewed John Cacioppo for The New York Times (Dec. 15, 1992).

44. Talking about troubling thoughts: James pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications," paper presented at the American Psychological Association Meeting, Washington, DC (1992)

45 Psychotherapy and medical improvements: Lester Luborsky et al., " Is Psychotherapy Good for Your Health? paper presented at the American Psychological Association Meeting, Washington, DC (1992).

46.Cancer support groups: David Spiegel et al., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival Patients with Metastatic Breast Cancer," Lancet No. 8668, ii (1989).

47.Patients' questions: The finding was cited by Dr.Steven Cohen-Cole, a psychiatrist at Emory University, when I interviewed him in The New York Times (Nov.13, 1991).

٤٨.المعلومات الكاملة:على سبيل المثال يقوم برنـــــامج Planetree program at Pacific Presbyterian Hospital in San Francisco

بتقديم الأبحاث الطبية والمبسطة عن الأمراض لأي شخص يطلبها.

49.Making patients effective: One program has been developed by Dr Mack Lipkin, Jr. at New York University Medical School.

50 Emotional preparation for surgery: I wrote about this in The New York Times (Dec. 10, 1987).

51 Family care in the hospital: Again, Planetree is a model, as are the Ronald McDonald houses that allow parents to stay next door to hospitals where their children are patients.

52 Mindfullness and medicine: see John Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living (New York: Delacorte, 1991).

53.program for reversing heart: see Dean Ornish, Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease (New York: Ballantine, 1991)

54.Relationship-centered medicine: Health Profession Education and Relationship-Centered Care. Report of the Pew-Fetzer Task Force on Advancing Psychosocial Health Education. Pew-Fetzer Commission and Fetzer Institute at the Center of Health Professions. University of California at San Francisco. San Francisco (Aug. 1994).

55. Left the hospital early: Starin. "Cost Offset."

56.Unethical not to treat depression in heart disease patients: Redford Williams and Margaret Chesney, "Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease," Journal of the American Psychological Association (Oct.20, 1993).

57. An open letter to a surgeon: A. Stanley Kramer, "A Prescription for Healing," Newsweek (June 7, 1993).

الجزء الرابع :نوافذ الفرص

الفصل ١٢ :محنة أسرة:

1.Leslie and the video game: Beverly Wilson and John Gottman, "Marital Conflict and parenting: The Role of Negativity in Families," in M.H. Bornstein, ed., Handbook of Parenting, vol. 4(Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994).

2. The research on emotions in the family was an extension of John Gottman's marital studies reviewed in chapter 9.See Carole Hooven, Lynn Katz, and John Gottman, "The Family as a Meta-Emotion Culture," Cognition and Emotion (Spring 1994).

3. The Benefets for children of having emotionally adept parents: Hooven, Katz, and Gottman, "The Family as a Meta-Emotion Culture."

4. Optimistic infants: T. Berry Brazelton, in the Preface to Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness (Arlington,VA: National Center for Clinical Infant Programs, 1992).

5. Emotional predictors of school success: Heart start.

6. Elements of school readiness, Heart start, p.7.

7. Infants and mothers: Heart start, p.9.

8. Damage from neglect: M.Ericson et al., "The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High- Risk Sample," in I. Betherton and E.Waters, eds., Monographs of the Society of Research in Child Development 50, series no. 209.

9. Lasting kessons of first four years: Heart start, p.13.

10. The follow-up of aggressive children: L.R.Huesman, Leonard Eron, and patty Warnicke-Yarmel, "Intellectual Function and

Aggression," The Journal of Personality and Social Psychology (Jan. 1987).

وقد أورد Alexander Thomas وStella Chess نتائج مشابهة في سبتمبر ١٩٨٨ في دراستهما التي نشرت في **Child Development** وشملت تقييم ٧٥ طفلاً على فترات منتظمة من حياتهم منذ سنة ١٩٥٦ عندما كانت أعمارهم تتراوح بين ٧-١٢ عاماً:

Alexander Thomas et al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustment From Early Childhood Through Adolescence," Child Development 59,(1988).

وبعد مرور عقد من الزمن كان الأطفال الذين قرر آباؤهم ومعلموهم أنهم أكثر عدوانية في المرحلة الابتدائية هم الأكثر اضطراباً من الناحية الانفعالية في سن المراهقة. ولم يكن هؤلاء الأولاد (كان المعدل في الأولاد ضعفه في البنات) يتشاجرون باستمرار فقط لكنهم كانوا أيضاً الأكثر عدائية وإهانة لزملائهم بل وحتى لمدرسيهم وآبائهم. ولم تتغير عدوانيتهم مع مرور السنوات؛ ففي المراهقة ظل من الصعب عليهم أن يتكيفوا مع زملائهم وأسرهم كما كانت لديهم مشكلات دراسية. وعندما تمت متابعتهم في سن الرشد تراوحت مشكلاتهم من مخالفة القوانين وحتى القلق والاكتئاب.

11.Lack of empathy in abused children: The day care observations and findings are reported in Mary Main and Carol George, "Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A study in day-care setting," Developmental Psychology 21, 3 (1985). The findings have been repeated with preschoolers as well: Bonnie Klimes-Dougan and Janet Kistner, "Physically Abused Preschoolers' Response to Peers Distress,"Developmental Psychology 26 (1990).

12Difficulties of abused children: Robert Emery, "Family Violence." American Psychologist (Feb. 1989).

13.Abuse over generations: Whether abused children grow up to be abusing parents is a point of scientific debate. See ,for example, Cathy Spatz Widom, "Child Abuse, Neglect and Adult Behavior," American Journal of Orthopsychiatry (July 1989).

الفصل ١٣:الصدمات وإعادة التعلم الانفعالي:

1.I wrote about the lasting trauma of the killings at Cleveland Elementary School in The New York Times "Education Life" section (Jan. 7, 1990).

2. The example of PTSD in crime victims were offered by Dr. Shelley Niederbach, a psychologist at the Victims' Counseling Service, Broklyn.

3. The Vietnam memory is from M. Davis, "Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm," in N. Butters and L.R. Squire, eds., The Neuropsychology Of Memory (New York: Guilford press, 1992).

4. LeDoux makes the scientific case for these memories being especially enduring in " Indelibility of Subcortical Emotional Memories," Journal of Cognitive Neuroscience (1989), vol. 1,238-43

5. I interviewed Dr. Charney in The New York Times (June 12, 1990).

6. The experiments of paired laboratory animals were described to me by Dr. John Krystal, and have been repeated at several scientific laboratories. The major studies were done by Dr. Jay Weiss at Duke University.

7. The best account of the brain changes underlying PTSD, and the role of the amygdala in them, is in Dennis Charney et al., "Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder," Archives of General psychiatry 50 (April 1993), 294-305.

٨. بعض الأدلة عن التغيرات التي تحدثها الصدمة في الشبكات العصبية للمخ مستمدة من تجارب أجريت على المحاربين القدامى في فيتنام بحقن المصابين بمادة اليوهيمبين ؛ وهو من العقاقير التي كانت تستخدم على رؤوس السهام التي كان يضعها الهنود من أمريكا الجنوبية لشل قدرة فرانسهم . وفي الجرعات الصغيرة يعمل اليوهيمبين على نوع محدد من المستقبلات (الجزء من الخلية العصبية الذي يستقبل الناقلات العصبية) الذي تعمل عادة على كبح الكاتيكولامينات . ويقوم اليوهيمبين بمنع هذا الأثر ويخلص هذا المستقبلات من الإحساس بإفراز الكاتيكولامينات والنتيجة هي ارتفاع مستوى الكاتيكولامينات . ومع زوال كبح القلق نتيجة الحقن بالعقار تولد عن اليوهيمبين هلع في ٩ من ١٥ مريضا باضطراب ض ت ص كما تولد رجع الذكريات الحية في ٦ من المرضى . وقد عانى أحد المرضى من هلاوس بتحطم طائرة مروحية وسط دخان وبرق لامع ورأى آخر انفجار لغم يحطم سيارة جيب بها بعض أصدقائه - وهو الكابوس الذي ظل يعاوده كرجع ذكريات لأكثر من عشرين عاماً . وقد أجرى دراسة اليوهيمبين د . جون كريستال رئيس معمل علم الأدوية الإكلينيكي في المركز القومي لاضطراب ض ت ص في : West Haven, Conn., VA Hospital.

9. Fewer alpha-2 receptors in men with PTSD: see Charney, "Psychobiologic Mechanisms."

١٠ . أثناء محاولة المخ لخفض معدل إفراز العاك يحدث انخفاض تعويضي في عدد المستقبلات التي تطلقه . ومن العلامات الدالة على أن

ذلك هو ما يحدث بالفعل لدى الأشخاص المصابين بـلضطراب ض ت ص مستمد من دراسة استخدمت ٨ من المرضى الذين يعالجون مـن هـذا الاضطراب بالعاك . وفي العادة يؤدي الحقن بالعاك إلى فيض من إفـراز الأكث وهو الهرمون الذي يمر عبر الدم إلى سائر أنحاء الجسـم لإطـلاق الكاتيكولامينات . أما في مرضى اضطراب ض ت ص - خلافاً للمرضـى غير المصابين بهذا الاضطراب – لم يحدث تغيراً ملحوظـا في مسـتويات الأكث مما يدل على أن قد خفض من عدد مستقبلات العاك والتي تكـون بالفعل مثقلة بهرمونات الضغوط. وقد وصف لي هذا البحـث Charles Nemeroff الطبيب النفساني بجامعة دوق.

11.I interviewed Dr. Nemeroff in The New York Times (June 12, 1990).

١٢.ويبدو أن شيئاً شبيهاً يحدث مع اضطراب ض ت ص : علـى سبيل المثال؛ في إحدى التجارب عرض على المرضى بـاضطراب ض ت ص فيلما معد خصيصاً يستمر ١٥ دقيقة عن مشاهد الصـراع في فيلـم Platton. وفي إحدى المجموعات تم حقن المرضى بعقار النالوكسون -وهـو مادة تمنع أثر الإندورفينات؛ وبعد مشاهدة الفيلم لم يحدث تغـير لـدى هؤلاء المحاربين في الإحساس بالألم. أما في المجموعة التي لم تتلقـى موانـع الإندورفينات؛ قلت حساسية الرجال للألم بنسبة ٣٠% مما يدل علـى تزايد إفراز الإندورفينات. ولم يكن للمشهد أي تأثيرعلى المحاربين غـير المصابين باضطراب ض ت ص؛ مما يدل على أن المسارات العصبية الـتي تنظم الإندورفين لدى ضحايـا اضطـراب ض ت ص تكـون مفرطـة

الحساسية والنشاط– وهو الأثر الذي يتضح فقط عند تعرضهم لأي شيء يذكرهم بالصدمة الأصلية. ويبدأ هذا التتابع [ان تقوم اللوزة بتقييم مــا تراه. وقد أجرى الدراسة Dr. Roger Pitman؛ الطبيب النفساني بجامعـــة هارفارد. وكما في أعراض اضطراب ض ت ص الأخرى لا يتم اكتســاب هذا التغير المخي أثناء المحنة، لكن يمكن إطلاقه عندما يحدث شيء يذكــر بالحدث الأصلي الرهيب. على سبيل المثال؛ وجدPitman أن الفئران التي تتعرض لصدمات كهربية في أقفاصها تنشأ لديـــها التســكين المرتبــط بالإندورفين الذي يحدث لدى المحاربين الذين عرض عليهم فيلـمPlatton . وبعد أسابيع وعند إعادة وضع الفئران داخل الأقفاص التي تعرضوا فيــها من قبل للصدمات– لكن دون تعرضهم هذه المرة– أصبحوا من جديـــد غير حساسين للألم كما حدث لهم عند التعرض للصدمات.انظر:

Roger pitman "Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder,"Archives of General Medicine (June 1990).

Hillel Glover, "Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States," Journal of Traumatic Stress 5, 4 (1992).

13. The Brain evidence reviewed in this section is based on Dennis charney.s excellent article, "Psychobiologic Mechanisms."

14. Charney, "Psychobiologic Mechanisms."300.

١٥.دور القشرة القبلجبهية في التخلص من الخــوف المكتســب:في دراسة ريتشارد دافيدسون تم قياس استجابة العرق لدى المتطوعين (وهــو

من العلامات الدالة على القلق) أثناء استماعهم لنغمة عاليـــة مصحوبـــة بضجيج شديد؛ وكان الضجيج يؤدي لارتفاع إفراز العرق. وبعد فـــترة أصبحت النغمة وحدها قادرة على توليد نفس الاســـتجابة. وباســـتمرار استماعهم للنغمة وحدها لفترة زال عنهم هذا النفور المكتســـب–فقـــد كانوا يسمعون النغمة دون أي زيادة في إفراز العرق. وكلما ازداد نشـلط القشرة القبلجبهية اليسرى لدى المتطوعين كلما زادت سرعة تخلصـــهم من هذا الخوف المكتسب.

وفي تجربة أخرى تبين الدور الذي تلعبه الفصـــوص القبلجبهيـــة في التغلب على الخوف؛ كان الفئران يعرضون -كما هو الحـــال في أغلـــب أنواع هذه الدراسات– إلى نغمة مصحوبة بصدمة كهربية. بعـــد ذلـــك أجري للفئران ما يشبه الفصم الفصي وهي الجراحة التي كانت تجرى مـن قبل لفصم اللوزة عن الفصوص القبلجبهية. وفي الأيام التاليـــة تعـــرض الفئران للنغمة دون صدمات كهربية؛ ومن المفروض أن تتخلص الفـــئران ببطء وبالتدريج من الخوف المكتسب من النغمة خلال عدة أيـــام ؛ إلا أن الفئران التي فصمت فصوصها القبلجبهية قد استغرقت وقتـــاً مضاعفـــاً للتخلص من الخوف المكتسب– مما يرجح الدور الكبـــير الـــذي تلعبـــه الفصوص القبلجبهية في التخلص من الخوف؛ وبشكل أعم في اســـتيعاب الدروس الانفعالية. وقد أجرت الدراسة Maria Morgan الطالبة المتخرجـة لدى Joseph LeDux في مركز العلوم العصبية بجامعة نيويورك.

16. Recovery from PTSD: I was told about this study by Rachel Yehuda, a neurochemist and director of the Traumatic Stress Studies

Program at the Mt. Sinai School of Medicine in Manhattan. I reported on the results in The New York Times (Oct 6, 1992).

17. Childhood trauma: Lenore Terr, Too Scared to Cry (New York: Harper Collins, 1990).

18. Pathway to recovery from trauma: Judith Lewis Herman, Trauma and Recovery (New York: Basic Books, 1992).

19. "Dosing" of trauma: Mardi Horowitz, Stress Resposne Syndromes (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1986).

٢٠.هناك مستوى آخر فلسفي لإعادة التعلم على الأقل في الكبار. ويجب مناقشة السؤال الأبدي للضحية "لماذا أنا؟". ويختفي إيمان ضحية الصدمات بأن هذا العالم آمن يمكن الوثوق به أو أن هناك عدالة فيما يحدث لنا في الحياة-أي أننا نستطيع أن نتحكم في أقدارنا إذا التزمنا بالطريق القويم. ويجب بالطبع ألا تكون الإجابات التي تقدم للضحايا فلسفية أو دينية؛ فالغاية هي تكوين نظام عقائدي وإيمان يسمح بالتعامل من جديد مع هذا العالم بما فيه من أشخاص كمكان يمكن الوثوق به من جديد .

٢١ . وقد تبين أن الخوف الأصلي يستمر وإن كان في صورة خفية ؛ من الدراسات التي أجريت بتعريض الفئران لإشراط الخوف بصوت معين (كصوت جرس) من خلال مصاحبته لصدمة كهربية . بعد ذلك عندما استمعت الفئران للصوت كانت تستجيب بخوف حتى في غياب الصدمة الكهربية . وببطء وخلال عام (وهو فترة طويلة بالنسبة للفئران تمثل ثلث عمرها) اختفي الخوف من صوت الجرس . لكنه كان يرجع بقوة

شديدة إذا تم الجمع من جديد بين صوت الجرس والصدمة . ويرجع هــذا الخوف في لحظة ويحتاج لشهور طويلة حتى يختفي . ويحدث ما يشبه ذلــك في البشر عندما يأتينا الخوف طاغيا من صدمات حدثت منذ أمد طويـــل حين يستدعيها أي شئ يذكر بالموقف الأصلي .

22.Luborsky.s therapy research is detailed in Lester Luborsky and Paul Crits-Christoph. Understanding Transference: The CCRT Method (New York. Basic Books. 1990).

الفصل ١٤ : الطباع ليست أقدارا

1.See. for example. Jerome Kagan et al.. "Initial Reactions to Unfamiliarity." Current Directions in Psychological Science (Dec. 1992). The fullest description of the biology of temparement is in Kagan. Galen's Prophecy.

2.Tom and Ralph. archetypically timid and bold types. are described in Kagan Galen's Prophecy. pp.115-57.

3.Lifelong problems of shy child. Iris Bell. "Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle Aged Women Who Report Childhood Shyness." Annals of Behavior Medicine 16 (1994).

4.The heightened heart rate: Iris R. Bell et al.. " Failure of the Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness." Annals of Behavior Medicine 16 (1994).

5 Panic in teenagers: Chris Hayward et al.. "Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth-and Seventh-grade Girls." American Journal of Psychiatry vol. 149(9) (Sept.1992).pp. 1239-43; Jerold Rosenbaum et al.. "Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders." Harvard Review of Psychiatry (May 1993)

6.The research on personality and hemispheric differences was done by Dr. Richard Davidson at the University of Wisconsin. and by Dr. Andrew Tomarken. a psychologist at Vanderbilt University: see Andrew Tomarken and Richard Davidson."Frontal Brain Activation in

Repressors and Nonrepressors and." Journal of Abnormal Psychology 103 (1994).

7 The observations of how mothers can help timid infants become bolder were done with Doreen Arcus Details are in Kagan, Galen's Prophecy.

8.Kagan, Galen's Prophecy , pp. 194-95.

9.Growing less shy: Jeans Asendorf, "The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Development Functions." Developmental Psychology 30.6 (1994)

10 Hubel and Wiesel. David H. Hubel. Thoreson Wiesel, and S Levay, "Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex." Philosphical Transactions of the Royal Society of London 278 (1977)

11.Experience and the Rat,s brain: The work of Martin Diamond and others is described in Richard Thompson, The Brain (San Francisco:W. H Freeman, 1985).

12.Brain changes in treating obssessive-compulsive disorder: L R.Baxter et al., "Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obssessive-Compulsive Disorder." Archives of General Psychiatry 49 (1994)

13 Increased activity in prefrontal lobes: L. R Baxter et al., "Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obssessive-Compulsive Disorder." Archives of General Psychiatry 44 (1987).

14.Prefrontal lobes maturity: Bryan Kolb, "Brain Development, Plasticity, and Behavior." American Psychologist 44 (1989).

15.Childhood experience and Prefrontal pruning: Richard Dsavidson, "Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology vol. 6 (1994), pp 741-58.

16.Biological attunement and brain growth: Schore, Affect Regulation.

17.M.E. Phelps et al., "PET: A Biochemical Image of the Brain at Work." in N.A. Lassen et al., Brain Work and Mental Activity: *Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (Copenhagen: Munksgaard, 1991).

الفصل ١٥ :ضريبة أمية المشاعر:

1. Emotional literacy: I wrote about such courses in The New York Times (March 3, 1992).

2. The Statistics on teen crime rates are from the Uniform Crime Reports, Crime in the U.S., 1991, published by the Departments of Justice.

٣.جرائم العنف بين المراهقين : سنة ١٩٩٠ ارتفع معدل وقف الصغار لجرائم عنف إلى ٤٣٠ لكل ١٠٠٠٠٠ وهو ارتفاع بنسبة ٢٧ % عن المعدل في ثمانينات القرن العشرين .وقد ارتفع معدل وقف المراهقين لاغتصاب بالقوة من ١٠,٩ لكل ١٠٠٠٠٠ في سنة ١٩٥٠ إلى ٢١,٩ لكل ١٠٠٠٠٠ سنة١٩٩٠ . وقد تضاعف معدل جرائم القتل التي يرتكبها مراهقون أربع مرات في السنوات من ١٩٦٥ إلى ١٩٩٠ من ١.٨ / ١٠٠٠٠٠ إلى ٢١.١ . وفي سنة ١٩٩٠ كانت هناك ثلاث جرائم من كل أربعة تتم باستخدام الأسلحة النارية وهو ما يمثل زيادة بنسبة ٧٩ % . وقد قفزت معدلات الاعتداء المشدد لدى المراهقين بنسبة ٦٤ % بين السنتين ١٩٨٠ ، ١٩٩٠ . انظر مثلا:

Ruth Takanashi, "The Opportunities of Adolescence," American Psychologist (Feb. 1993).

٤. في سنة ١٩٥٠ كانت نسبة الانتحار في الأعمار من ١٥ حتى ٢٤ عاما ٤،٥ /١٠٠٠٠٠ .وتضاعفت هذه النسبة ثلاث مرات حتى سنة ١٩٨٩ . كما تضاعف معدل الانتحار لدى الأطفال بين ١٠-١٤ عاما ثلاث مرات تقريبا بين ١٩٦٨ و١٩٨٥. وهذه الأرقام عن الانتحار والقتل والحمل مستمدة من :

Health 1991, U.S. Department of Health and Human Services, and Children Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury (Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health, 1991).

٥. خلال الثلاث عقود التي انقضت منذ سنة ١٩٦٠ تضاعفت معدلات السيلان لدى الأطفال في الأعمار من ١٠-١٤ أربع مرات وثلاث مرات بين الأطفال من ١٥-١٩ عاماً . في سنة ١٩٩٠ كان ٢٠٪ من المصابين بمرض الإيدز في العشرينات من عمرهم ، وقد أصيب الكثيرون منهم أثناء سنوات المراهقة. وتتزايد الضغوط حاليا لممارسة الجنس في سن أصغر. وقد ذكرت دراسة مسحية أجريت في تسعينات القرن العشرين أن أكثر من ثلث الفتيات يذكرن أن قرارهن بممارسة الجنس لأول مرة كان ناتجاً عن ضغوط الصديقات؛ وفي الجيل السابق لم يذكر ذلك سوى ١٣٪ من النساء. انظر:

Ruth Takanashi, "The Opportunities of Adolescence," and Children Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury.

٦.ارتفع تعاطي الهيروين والكوكايين بين البيض من ١٨/١٠٠٠٠٠ سنة ١٩٧٠ إلى ٦٨ سنة ١٩٩٠-أي ثلاث أضعاف تقريبا. إلا أن في هذين العقدين ذاهما كان الارتفاع لدى الزنوج من معدل سنة ٥٣: ١٠٠٠٠٠/١٩٧٠ إلى معدل ٧٦٦ المرعب سنة ١٩٩٠-أي بتضاعف ١٣مرة خلال عشرين عاماً. وهذه المعلومات عن استخدام المخدرات مستمدة من:

Crime in the U S Department of Justice.

٧. هناك طفل من كل خمسة أطفال تقريباً يعانون من صعوبات نفسية تعوق حياهم بطريقة ما؛ تبعا للدراسات المسحية التي أجريت في الولايات المتحدة ونيوزيلندا وكندا وبورتوريكو. ولقلق هو أكثر المشكلات انتشارا لدى الأطفال أقل من ١١عاما والذي يصيب ١٠% منهم برهابات تصل من الشدة لدرجة تمنعهم من ممارسة الحياة الطبيعية؛ وهنالك ٥% آخرون يعانون من القلق العام والتخوف الدائم و٤% يقلقون بشدة من تركهم لآبائهم. وقد تصاعدت المعاقرة النهمة للخمور في عمر المراهقة بين الأولاد إلى معدل ٢٠% عند سن العشرين. وقد كتبت عن كثير من هذه البيانات المتعلقة بالاضطرابات الانفعالية في الأطفال في **The New York Times** في عدد ١٠يناير سنة ١٩٨٩.

8. The national study of children's emotional problems, and comparison with other countries: Thomas Achenbach and Catherine Howell, "Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year comparison," Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Nov. 1989).

9. The comparison across nations was by Urie Bronfenberger, in Michel Lamb and Kathleen Sternberg, Child Care in Context: Cross Cultural Perspectives (Englewood, NJ: Lawrence Erlbaum, 1992).

10. Urie Bronfenbrenner was speaking at a symposium at Cornell University (Sept. 24, 1993).

11. Longitudinal studies of aggressive and delinquent children: see, for example, Alexander Thomas et al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustment from Early Childhood Through Adolescence," Child Development, vol. 59 (Sept. 1988).

12. The bully experiment: John Lochman, "Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys," Journal of Clinical and Consulting Psychology, 1994.

13. The aggressive boys research: Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information Processing," in J. Garber and K. Dodge, The Development of Emotion Regulation and Dysregulation (New York: Cambridge University Press, 1991).

14. Dislike for bullies within hours: L. D. Coie and J.B. Kupersmidt, "A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups," Child Development 54 (1983).

15. Up to half of unruly children, see, for example, Dan Offord et al., "Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-Up Study," Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 31 (1992).

16. Aggressive children and crime: Richard Tremblay et al., "Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior," Archives of General Psychiatry (Sept. 1994).

١٧ .ما يحدث داخل أسرة الطفل قبل بلوغه لسن المدرسة يؤثر بالطبع في ميله للعدوانية. فقد وجد إحدى الدراسات مثلا أن الأطفال الذين تتخلى عنهم أمهاتهم في سن عام وتكون ولادتهم متعسرة أكبر

احتمالاً بأربع مرات عن الأطفال الآخرين لارتكاب جرائم العنف في سن ١٨ عاما:

Adriane Raines et al., "Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predisposes to Violent Crime at Age 18 Years." Archives of General Psychiatry (Dec 1994)

١٨ .بالرغم من معامل الذكاء اللفظي يعتبر من المؤشرات التي تنبـــئ بالجنوح (فقد وجدت إحدى الدراسات اختلافا قدره خمس نقاط في هـــذه النتائج بين الجانحين وغير الجـــانحين) إلا أن هنـــاك نتـــائج تشـــير إلى أن الاندفاعية تعد سبباً أقوى لكل من انخفاض نتائج معامل الذكاء والجنـــوح معا. فمن ناحية النتائج المنخفضة؛ لا يستطيع الطفل المندفـــع أن يركـــز بالشكل الكافي لتعلم مهارات اللغة والتفكير السليم التي تعتمـــد عليـــها نتائج معامل الذكاء اللفظي، ولذلك تقلل الاندفاعية من هذه النتـــائج.وفي الدراسة الطولية عن شباب بيتسبورج؛ تم قياس كل من معامل الذكـــاء والاندفاعية في الأطفال تتراوح أعمارهم من ١٠-١٢ عاما. وقد وجـــد أن الاندفاعية أقوى بثلاث مرات من معامل الذكاء اللفظـــي في التنبـــؤ بالجنوح. انظر المناقشة المطروحة في:

Jack Black, "On the Relationship Between IQ, Impulsivity and Delinquency." Journal of Abnormal Psychology 104 (1995)

19 "Bad" girls and pregnancy: Marion Underwood and Melinda Albert, "Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy." paper presented at the meeting of the Society for Research on Child Development, Kansas City, Missouri (Apr. 1989).

20 The trajectory to delinquency: Gerald R Patterson. "Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera." Journal of Clinical and Consulting Psychology 62 (1993).

21.Mind-Set of aggression. Ronald Slaby and Nancy Guerra. "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders."Developmental Psychology. 24 (1988)

22. The case of Dana: from Laura Mufson et al., Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents (New York: Guilford Press. 1993).

23.Rising rates of depression worldwide: Cross-National Collaborative Group, "The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons," Journal of the American Medical Association (Dec. 2,1992).

24. Ten times greater chance of depression: Peter Lewinsohn et al.. "Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders." Journal of Abnormal Psychology 102(1993).

25.Epidemiology of depression: Patricia Cohen et al., New York psychiatric Institute. 1988; Peter Lewinsohn et al., "Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students." Journal of Abnormal Psychology 102(1993). See also Musfen et al., Interpersonal Psychotherapy. For a review of lower estimates. E. Costello. "Developments in Child Psychiatric Epidemiology." Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 28 (1989)

26.Patterns of depression in youth: Maria Kovacs and Leo Bastiaens. "The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects." in I. M. Goodyer, ed., Mood Disorders in Childhood and Adolescence (New York: Cambridge University Press. 1994).

27.Depression in children: Kovacs. op. Cit.

28.I interviewed Maria Kovacs in The New York Times (Jan. 11.1994).

29.Social and emotional lag in depressed children: Maria Kovacs and David Goldston, "Cognitive and Social Development of

Depressed Children and Adolescents." Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (May 1991).

30.Helplessness and depression: John Weiss et al., "Control-related Beliefs and self Reported Depressive Symptoms in Late Childhood."Journal of Abnormal Psychology 102 (1993).

31.Pessimism and depressionin children: Judy Garber. Vanderbilt University. See. e.g. Ruth Hilsman and Judy Garber. "A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors. Attributable Style. Perceived Competence and Control."Journal of Personality and Social Psychology 67 (1994): Judith Garber. " Cognitions. Depressive Symptoms. and Development in Adolescents." Journal of Abnormal Psychology 102 (1993).

32.Garber. "Cognitions."

33.Garber. "Cognitions."

34.Susan Nolen-Hoeksma et al., "Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study."Journal of Abnormal Psychology 101 (1992)

35.Depression rate halved: Gregory Clarke. University of Oregon Health Sciences Center, "Prevention of Depression in At- Risk High School Adolescents." paper delivered at the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Oct 1993).

36.Garber. "Cognitions."

37.Hilda Bruch, "Hunger and Instinct." Journal of Nervous and Mental Disease 149 (1969). Her Seminal book. The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa (Cambridge, MA:Harvard University Press) was not published until 1978.

38.The study of eating disorders: Gloria R. Leon et al., "Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls." Journal of Abnormal Psychology 102 (1993).

39. The six-year-old who felt fat was a patient of Dr. William Feldman, a pediatrician at the University of Ottawa.

40.Noted by Sifneos. "Affect Emotional Conflict. and Deficit."

41.The vignette of Ben's rebuff is from Steven Asher and Sonda Gabriel."The Social World of Peer-Rejected Children," paper presented at the annual meeting of the American Educational

Research Association, San Francisco (Mar. 1989).

42. The dropout rate among socially rejected children: Asher and Gabriel, "The Social World of peer-Rejected Children."

43. The findings on the poor emotional competence of unpopular children are from Kenneth Dodge and Esther Feldman, "Social Cognition and Sociometric Status," in Steven Asher and John Coie, eds., Peer Rejection in Childhood (New York: Cambridge University Press, 1990).

44. Emory Cowen et al., "Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children,"Journal of Clinical and Consulting Psychology 41 (1973).

45. Best friends and the rejected: Jeffrey Parker and Steven Asher, "Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in childhood," paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Boston (1990).

46. The coaching for socially rejected children: Steven Asher and Gladys Williams, "Helping Children Without Friends in home and school contexts," in children's social development: information for parents and teachers (Urbana and chapaign: University of Illinois press, 1987).

47.Similar results: Stephen Nowicki, "A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits," unpublished manuscript, duke university (1989).

48. two fifths are heavy drinkers: a survey at the university of massachsetts by project pulse, reported in the daily hampshire gazette (nov. 13,1993).

49. binge drinking: figures are from harvey wechsler, director of college alcohol studies at the harvard school of public health (aug. 1994).

50.more women drink to get drunk, and risk of rape: report by the columbia university center on addictionand substance abuse (may 1993).

51.leading causes of death: alan marlatt, report at the annual meeting of the american psychological association (aug. 1994).

52 data on alcoholism and cocaine addiction are from Meyer Glantz, acting chief of the etiology research section of the national institute for drug and alcohol abuse.

53.distress and abuse Jeanne Tschann, "initiation of substance abuse in early adolescence," health psychology 4 (1994).

54.I interviewed Ralph Tarter in The New York Times (apr.26, 1990).

55.Tension levels in sons of alcoholic: Howard Moss et al., "plasma GABA-like activity in response to ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" Biological Psychiatry 27 (6) (Mar. 1990).

56. Frontal lobe deficit in sons of alcoholics: Philip Harden and Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism," Journal of Abnormal Psychology 104 (1995).

57 Kathleen Merikangas et al., "Familial Transmission of Depression and Alcoholism," Archives of General Psychiatry (Apr. 1985).

58 The Restless and impulsive alcoholic: Moss et al.

59 Cocaine and depression: Edward Khantzian, "Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction," in Arnold Washton and Mark Gold, eds., Cocaine: A Clinician's Handbook (New York: Guilford Press, 1987).

60. Heroin addiction and anger: Edward Khantzian, Harvard Medical School, in conversation. Based on over 200 patients he has treated who were addicted to heroin.

61. No more wars: the phrase was suggested to me by Tim Schriver of the Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning at the Yale Child Studies Center.

62.Emotional Impact of Poverty: " Economic Deprivation and Early Childhood Development" And "Poverty Experiences of Young Children and The Quality of Their Home Environments " Greg Duncan and Patricia Garrett Each Described Their Research Findings in Separate Articles in Child Development (Apr 1994).

63 Traits of Reselient Children Normal Garmezy, the Invulnerable Child (New York: guilford press. 1987). I wrote about children who thrive despite hardship in The New York Times (Oct 1 1987).

64.Prevalence of Mental Disordres: RONALD C. Kessler et al., "Llifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S ," Archives of General Psychiatry (Jan. 1994).

65 The figure for boys and girls reportiing sexual abuse in The United States are from Malcolm Brown of the Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health: the number substantiated cases is from the National Committee for the Prevention of Child Abuse and Neglect. A national surveyof children found the rates to be 3.2 percent for girls and 0 6 for boys in a given year: David Finkelhor and Jennifer Dziuba- Latherman. "Children as Victims of Violence: A National Survey." Pediatrics (Oct. 1984).

66 The national survey of children about sexual abuse prevention programs was done by David Frenkilhor, a sociologist at the University of New Hampshire

67. The figures on how many victims child molesters have are from an interview with Malcolm Gordon, a psychologist at the Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health

68.W.T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula," in J. David Hawkins et al., Communities That Care (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

69.W.T. Grant Consortium, "Drug and Alcohol Prevention Curricula,"p.136.

الفصل السادس عشر : تدريس المشاعر

1. I interviewed Karen Stone McCown in The New York Times (Nov. 7, 1993).

2. Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, Self Science: The Subject Is Me (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978).

3. Committee for Children,"Guide to Feelings," Second Step 4-5 (1992). p. 84.

4. The Child Development Project: See. e.g.. Daniel Solomon et al.. "Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom,"American Educational Research Journal (Winter 1988).

5. Benefit from Head Start: Report by High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti. Michigan (Apr. 1993).

6. The emotional timetable: Carolyn Saarni, "Emotional Competence: How E motions and Relationships Become Integrated," in R. A. Thompson, ed.. Socioemotional Development/ Nebraska Symposium on Motivation 36 (1990).

7. The transition to grade school and middle school: David Hamburg, Today's Children: Creating a Future Generation in Crisis (New York: Times Books, 1992).

8. Hamburg, Today's Children, pp. 171-72.

9. Hamburg, Today's Children, pp.182.

10. I interviewed Linda Lantieri in The New York Times (Mar. 3,1992).

11. Emotional-literacy programs as a primary prevention: Hawkins et al.. Communities That Care.

12. Schools as caring communities: Hawkins et al.. Communities That Care.

13. The story of the girl who was not pregnant: Roger P. Weisberg et al., Promoting Positive Social Development And Health Practicein Young Urban Adolescents," in M.G. Ellias, ed., Social Decision-Making in the Middle School (Gaithedrsburg, MD: Aspen Publishers, 1992).

14. Character-building and moral conduct: Amitai Etzioni, The Spirit of Community (New York, Crown, 1993).

15. Moral lessons: Sreven C. Rockefeller, John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism (New York: Columbia University press, 1991).

16. Doing right by others: Thomas Lickona, Educating for Character (New York: Bantam, 1991).

17. The atrs of Dermocracy: Francis Moore Lappe and Paul Martin Dubois, The Queckening of America (San Francisco: Jossey-Bass, 1994).

18. Cultivating character: Amitai Etzioni et al., Character Building For A Democratic, Civil Society (Washington, DC: The Communication Network, 1994)

19. Three percent rise in murder rates, "Murders Across Nation Rise by 3 percent, but Overall Violent Crime Is Down," The New York Times (May 2, 1994).

20. Jump in juvenile crime: "Serious Crimes by Juveniles Soar,"Associated Press (July 25, 1994).

الملحق ب :السمات الميزة للعقل الانفعالي :

1.I have written about Seymor Epstein's model of the "experiential uncosciousness" on several occasions in The New York Times, and much of this summary of it is based on conversations with him, letters to me, his article, "Integration of the Cognitive and psychodynamic Unconsciousness" (American Psychologist 44 (1994) and his book with Archie Brodsky, You Are Smarter Than You Think (New York: Simon & Schuster, 1993). *While his model of the experiential mind* informs my own about the "emotional mind." I have made my own interpretation

2.Paul Ekman,"An Argument for the Basic Emotions," Cognition and Emotion, 6, 1992, p. 175. The list of traits that distinguish emotions is a bit longer, but these are the traits that will concern us here.

3.Ekman, op. cit., p. 187.

4.Ekman, op. cit., p. 189.

5.Epstein, 1993, p. 55.

6.J. Toobey and L. Cosmides, "The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and The Structure of Ancestral Environments," Ethology and Sociopathology, 11, pp. 418-19

٧. بالرغم من وضوح الحقيقة في أن كل انفعال له نمطه البيولوجي المميز،فإن الأمر لم يكن كذلك بالنسبة لمن قاموا بدراسة الفسيولوجيا النفسية للانفعالات. وهناك خلاف تقني كبير حول إن كان التيقظ الانفعالي متشابه في الأساس لكل المشاعر أم أن هناك أنماط مميزة لكل انفعال. ودون الدخول في تفاصيل هذا الجدل، طرحت هنا وجهة النظر التي تقدم مواصفات بيولوجية منفردة لكل انفعال رئيسي.

المحتــويات

عـــربيـــة للطباعة والنشر
7 & 10 شارع السلام أرض اللواء المهندسين
تليفون : 3256098 - 3251043

ذكاء المشاعر

منذ التعرف على معامل الذكاء أثناء الحرب العالمية الأولى والعلماء يعتبرو
العامل الأول للنجاح والتفوق ؛ وأن الأشخاص الأعلى فى الذكاء يصلو
بالضرورة لأعلى مستويات النجاح فى التعليم والعمل . وقد تخللت هذه النظ
كل مجالات المجتمع بدرجة جعلتها تبدو كبديهية لا تحتاج إلى إثبات .

وفى الواقع نجد أن حقائق الحياة العملية والإحصاءات تدلنا على غير ذلك
فهناك أذكياء كثيرون يتعثرون ويقضون حياتهم فريسة القلق والتوتر والاكتئا
وآخرون أقل ذكاء يتخذون مواقع هامة وناجحة ، وليس ذلك لشىء إلا لتمكنه
من مهارات أخرى أكثر أهمية مثل تشجيع الذات والقدرة على تقمص مشاع
الآخرين وفهم الأحاسيس الذاتية والسيطرة عليها والمثابرة . . . إلخ . مما يطلق
عليه « جولمان » ذكاء المشاعر .

وسنرى فى هذا الكتاب الفروق الهائلة التى تقوم بها تلك المهارات ف
إنجازاتنا فى التعليم وفى علاقتنا بمن نحب ونجاحنا فى العمل وأخيرا الدو
الذى تلعبه فى الحفاظ على حالتنا الصحية والنفسية .

وقد ظل هذا الكتاب من أكثر الكتب غير الروائية مبيعا داخل الولايات
المتحدة وخارجها ، وقد قيل عنه الكثير ، ويمكنك أن تكتشف ذلك بنفسك

الناشـ